Н.В. АБАЕВ И.В. ГОРБУНОВ

СУНЬ ЛУТАН

О философско-психологических основах "внутренних" школ у-шу

Пусть Меч Учителя звенит в моей руке!



陸軍步兵少校六
等文虎章孫福全

Н.В. АБАЕВ И.В. ГОРБУНОВ

СУНЬ ЛУТАН

О философско-психологических основах "внутренних" школ у-шу

НОВОСИБИРСК
"НАУКА"
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
1992

ББК 88.4
А11

Утверждено к печати
Бурятским институтом общественных наук
СО РАН

Абаев Н.В., Горбунов И.В.
А11 Сунь Лутан о философско-психологических основах "внутренних" школ у-шу. — Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1992. — 168 с.
ISBN 5—02—029746—1.

На основе анализа трактатов выдающегося мастера у-шу Сунь Лутана (1861—1932) в работе рассматриваются философские, психологические и этические аспекты традиционных китайских боевых искусств, взаимосвязи комплекса психофизической тренировки у-шу с традиционной культурой и религиозно-философскими учениями средневекового Китая.

Книга предназначена для психологов, философов, широкого круга читателей.

0303040000—097
А ------------------------ 41—91 II полугодие ББК 88.4
042(02)—92

ISBN 5—02—029746—1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Наша работа посвящается памяти выдающегося Мастера китайских боевых искусств Суня Лутана (Суня Фуцюаня). Еще при жизни став легендой, он оставил после себя целое направление искусства боя и плеяду учеников. Результатом его творческого поиска является синтез трех основных внутренних школ — Син-и, Тай-цзи и Ба-гуа цюань.

Работа с китайскими первоисточниками представляет определенную сложность в плане культурологической традиции. Поскольку они писались для китайцев, то многие вещи в них остались неосвещенными, как само собой разумеющиеся, а для нас они малопонятны. Например, принцип отношения "учитель — ученик" для восточного человека лежит на генетическом уровне, для нас же зачастую простое уважение к учителю как к человеку представляется невозможным или приобретает уродливые формы вождизма, когда, достигнув каких-либо успехов в искусствах боя, наш соотечественник внедряет систему поклонения своей персоне со стороны учеников. Подобно этому видится и привычка к самовосхвалению, порой при весьма скромных успехах, либо к принижению чужих достоинств. В работах старых китайцев мы не встретим описания личных заслуг или попытки выдать желаемое за действительное, что было бы равносильно "потере лица".

Есть и трудности языкового порядка. При переводе мы стремились максимально выполнить назначение данных первоисточников, т.е. создать учебник для стремящихся к мастерству. При этом в какой-то мере пришлось уйти от подстрочного перевода. Нам представлялось более важным сохранить и донести до читателя саму систему, чем быть абсолютно верными букве. Хотя как не потерять колорит и энергию выражений, если, например, по-китайски "Хэйху чу дун" звучит, как удар меча, выражая завершение боевого процесса. На русском языке это будет

длинно и занудно звучать как “Злой тигр вышел (вырвался на простор) из пещеры“.

В нашей стране литература, освещающая это редкое искусство, включает в основном работы, переведенные с европейских языков, либо современных авторов. Двойной перевод неизбежно приводит к искажению начальных посылок. Разумеется, различаются то, что говорят о мастерах, и то, что пишут сами мастера.

В нашей работе мы попытались, в меру владения вопросом, восполнить то, что “осталось за кадром“ исходного текста. При этом для удобства читателя мы старались избегать многочисленных сносок и пояснений, а толкование того или другого мало распространенного у нас термина давать в самом тексте. Например, за такое слово, как “цюань“, отвечает вся работа, и не стоит сужать его значение.

Сама же книга Мастера является поводом для размышления стремящегося. Конечно, как всякая классическая работа, она нуждается в многократной проработке. Повторные прочтения позволят через какой-то срок “схватить сознанием“ то, что осталось незамеченным или непонятым вначале. Книга, как река, в которую нельзя войти дважды. Более того, в процессе работы мы сами меняемся и один и тот же материал воспринимается уже совсем иначе. Каждой стадии нашего развития соответствует свое видение действительности, свое восприятие слова Учителя.

Мы надеемся, что эта первая попытка хоть в какой-то мере поможет добивающимся Пути.

В наше время Восток входит в быт, и никого уже не удивляет, что дети и взрослые увлекаются восточными боевыми искусствами, которые в недавнем прошлом никому не были известны. Мы даже забыли, что в России существовало (и, наверное, продолжает скрыто существовать) воинское сословие — казачество, одним из показателей доблести которого было мастерство владения холодным оружием как в пешем, так и в конном варианте. И все же, чем так привлекает Восток? Скорее всего, не только своей экзотикой и неожиданностью атрибутики. Недаром русский геральдический орел одной головой смотрел на Запад, а другой был обращен на Восток. Было и “Хождение за три моря“ Афанасия Никитина, была и экспедиция Рерихов и многое другое. Берем на себя смелость утверждать, что в глубине тяги к Востоку лежит извечный зов Истины. Конечно, у кого-то отклик на него

выражается лишь в приобретении специфического антуража либо звания “самого непобедимого“, и в этом вполне преуспевают “внешние“ школы шаолиня, каратэ, кикбоксинга и т.д. Хотя, если быть достаточно внимательным, эзотерические, или так называемые “внутренние“, аспекты можно увидеть и во “внешних“ направлениях. Это неудивительно — ведь “Истина во всем...“. Разница лишь в том, что обыкновенный человек может признавать Истину, а ученик “внутренней“ школы следует ей со всей неукоснительностью. Если во “внешней“ школе ученика вполне устраивает само искусство боя, то последователя эзотерического направления может удовлетворить только сама Истина, само Дао, сама Великая Пустота. На меньшее он не согласится, идя путем боевых искусств. В нем он видит только одно из средств постижения Первоистоков. “...В постижении Дао без искусства не сделаешь и шагу...“

ПУТЬ СУНЯ ЛУТАНА

Когда мы сталкиваемся с образцами китайского искусства, то поражаемся необычайной глубине и филигранности исполненного. Что бы мы ни взяли — резьбу по камню и кости, лаки, текстиль, фарфор, живопись, каллиграфию и просто поделки из бросового материала, — на всем лежит печать гения китайского многотысячелетнего труда. Искусство рукопашного боя в этой культуре также было доведено до блестящих результатов.

В основе этих достижений лежит высокая теория, пришедшая в Поднебесную из трех основных источников. Как известно, это даосизм, конфуцианство и буддизм. Преломление и синтез этих духовных течений породили то уникальное состояние, которое мы подразумеваем под словом "Китай". Конечно, не следует думать, что каждый китаец — величайший мастер, но, наверное, благодаря причастности каждого и стало возможно выявление Мастеров на вершине этой пирамиды. А мастерство увлекало многих. Трудолюбие и умение трудиться — вот высочайшие качества, которые сами по себе могут создать любые другие качества.

В полной мере это относится и к господину Суню Лутану. Он никогда не ограничивался только видимостью, а во всем стремился постичь глубинный смысл. Это и привело его к эзотерическому направлению. "Внутренние" школы никогда не ограничивались внешней манифестацией явления, а стремились к познанию первопричин. "Внутренняя школа" означает цель и метод ее достижения. Целью при этом является достижение высшего духовного состояния, или, говоря традиционным языком, состояния Будды, когда человек объединяет через себя и в себе "земное и небесное", становится проводником высших влияний во всю неразбериху земной жизни.

Путь Учителя Суня — это Путь Вмещения. Не отрицая ничьих достижений, он синтезировал их в новое, более качественное целое. Как говорится, не укорачивал

чужую линию, но удлинял свою. Тому, кто идет вперед, некогда осуждать соседа. Учитель Сунь являет собой блестящий пример китайской этики. Он без тени рисовки предельно искренен как в жизни, так и в литературе.

Путь Учителя Суня — это Путь Сердца. Сердце его вмещало любовь ко всему сущему, воспринимало необходимое и отбрасывало негармоничное.

Путь Учителя Суня — это Путь Высокого Искусства. Во всем ища гармонии, он совершенствовался всю жизнь.

Путь Учителя Суня — это Путь Перемен. Следуя И-цзину (Канону Перемен), он отбрасывал все окостеневшее и находил равновесие в движении. Это касалось всего его бытия. Все в движении, все в развитии. Где остановка — там смерть и разложение.

Путь Учителя Суня — это Путь Служения. Всю свою жизнь он положил на пользу людям. Мастер горько сожалел, что высокие достижения китайских боевых искусств так мало известны широкому общественному сознанию. И тем, что сейчас наблюдается всемирное распространение у-шу, мы, наверное, обязаны и искренней мысли Учителя.

Путь Учителя Суня — это Путь Познания. Во всем он доискивался до первопричин. Во всем искал и находил проявление Дао (Абсолютного).

ВЕХИ ЖИЗНИ МАСТЕРА

Скажем немного о жизненном пути Суня Лутана. Родился он в 1861 г. в уезде Вань провинции Хэбэй. В девять лет остался без отца. И без того малообеспеченная жизнь стала совсем невыносимой. Сунь вынужден был подрабатывать, изготовляя кисточки для письма. Но это не приносило высокого дохода семье. Положение доходило до отчаянного, так что в тринадцать лет он пытался повеситься, и лишь волей случая его спас прохожий. Тем не менее бедственное материальное положение никоим образом не сказалось на тяге к учению. Сунь Лутан рано обнаружил склонность к занятиям у-шу. При этом проявлял неизменное усердие и прилежание, о пользе которых мы так часто забываем. С пятнадцати лет Сунь изучал Син-и цюань под руководством мастера у-шу Ли Куйюаня, а в девятнадцать перебрался в Пекин. Он тренировался Син-и цюаню у господина Ли и одновременно ходил совершенствоваться в Ба-гуа цюань к учителю Чэну

Тинхуа. Занимаясь половину дня у одного мастера, ко второй половине он бежал через город к другому. Устремление его было таково, что через год учитель Чэн смог назвать Суня лучшим учеником. Это не мешало ему брать еще и уроки у наставника своего учителя — Го Юньшэна. Обучение у наставника Го было весьма суровым. Чего стоит хотя бы пробежка, держась за хвост несущейся во весь опор лошади, на расстояние до девяти миль. Усердие и успехи Суня не остались незамеченными, и его стали вызывать на поединки соискатели бойцовской славы. Очевидцы утверждали, что мастерство позволяло Суню никогда не проигрывать схватки, но при этом никогда и не злоупотреблять преимуществом для нанесения увечья партнеру. А условия поединка могли быть самыми суровыми. Гибель одного из бойцов еще до недавнего времени не являлась чем-то предосудительным.

К Тай-цзи цюань Сунь обратился уже в зрелые годы и, будучи уже пятидесятилетним, брал уроки у господина Хао Вэйчжэня — знаменитого мастера Тай-цзи цюань. Творческий подход позволил ему со временем осуществить синтез основных направлений эзотерических школ. В Тай-цзи цюань им разработана форма как неразрывный комплекс движений "раскрывающихся и закрывающихся рук". Этот комплекс впоследствии назван его именем, как и направление, или ветвь, Тай-цзи цюань. Венцом его взглядов на эту тему стала книга "Учение о Тай-цзи цюань" ("Тай-цзи цюань Сюе").

В первые годы Китайской Республики (Гоминьдана) Сунь занимал должность в сухопутных войсках. Позднее занимался, как и во всем вкладывая душу, пропагандой у-шу. После 1928 г. возглавлял клуб национального бокса в провинции Цзянсу.

Предание сохранило для нас некоторые эпизоды из жизни Мастера. Однажды, в бытность его пребывания в Баодине, где он занимался торговлей, Сунь подвергся нападению в чайной двух известных местных бойцов. Несмотря на внезапность, Сунь легко ушел от серии кулачных ударов одного из нападавших и в то же время легко снял удар ногой второго нападавшего. После этого непрерывным движением ноги, которая сняла удар, он слегка припечатал противника подошвой. Результат был ошеломляющий — они оба отлетели метра на три, при этом пинавший так и не поднялся. Сунь тихо спросил: "К чему это озорство?" Другие бойцы из этой компании сгрудились вокруг, прося у него прощения за эту грубую

проверку. В ответ Мастер с мягкой улыбкой произнес: "Мы все являемся друзьями". Свидетели происшествия отметили то, что при припечатывании поток энергии Ци был настолько силен, что отлетела подошва.

После трех лет преподавания у-шу в Баодине Сунь перебрался в Синсянь. И там он быстро обрел репутацию ведущего специалиста по у-шу. Один из его новых учеников, сын крупного военного деятеля, увлекался верховой ездой. Сунь обратил его внимание на то, что недостатки во владении цюань могут быть обнаружены даже при езде на лошади. Позже, когда этот ученик проезжал мимо, Мастер легко запрыгнул на ходу на лошадь так, что это осталось не замеченным для седока.

Однажды в Сычуане Сунь спускался с горы, придерживаясь за цепь, которая огораживала наиболее опасные участки каменистого спуска. Его Ци струилось свободно, и он прошел около мили, когда к нему сзади пристал седобородый человек. Сунь нейтрализовал стремительный порыв человека в даосской одежде и попытался поймать его. Но тот легко ускользнул. Когда в конце концов он остановился, Сунь, приблизившись, с поклоном спросил его имя. Назвавшись даосским наставником, тот объяснил причину своего поведения тем, что, увидев Суня на спуске, пожелал побеседовать. Даос, в ходе беседы, пригласил Суня остаться с ним, на что он с сожалением, сославшись на необходимость ухода за престарелой матерью, вынужден был ответить отказом. "Это твоя судьба", — подтвердил наставник и, не откладывая, научил Суня правильной культивации Ци и настоятельно порекомендовал отказаться употреблять в пищу мясо животных. По-видимому, это был один из ключевых этапов его Пути. Потому что правильная культивация духовности истинными адептами никогда не подвергалась профанации, а передавалась людям, уже готовым к этому акту. Сама инициация меняла качество всех возможностей человека и открывала новые горизонты для совершенствования. Конечно, можно встретить людей, искренне или с целью выдающих себя за посвященных. Но надо иметь в виду, что это достаточно редкое явление.

Тремя часами позже Сунь вернулся на постоялый двор у подножия горы. Там случился скандал, и мальчик из прислуги сгоряча разбил на голове одного из гостей глиняный горшок с горячим вином и ошпарил человека. Когда мальчик попытался скрыться с места происшествия, Сунь слегка коснулся пальцем его груди, и тот упал. Сунь

успокоил присутствующих и выписал лекарство пострадавшему гостю, сказав, что через неделю он будет здоров. Мальчик же производил впечатление мертвеца, но, когда Сунь мягко пнул его и помассировал основание черепа, он поднялся, хотя его голова еще продолжала свешиваться. Сунь пообещал вылечить его тогда, когда полностью поправится гость. В указанные сроки гость поправился, и Мастер выправил голову мальчику.

В другой раз Суню пришлось вмешаться в семейный конфликт. Хотя ему очень не хотелось становиться участником чужой ссоры, женщине в конце концов удалось уговорить его повлиять на безобразничающего мужа. В ответ на весьма корректное увещевание Мастера тот собрал на него мужчин с оружием из окрестных деревень. Сунь был вынужден защищаться длинной палкой. Тех, кто приближался к нему слишком близко, он опрокидывал, воздействуя палкой на точки уязвимости, так что через некоторое время он вывел из строя более тридцати человек. Когда прибыла для его ареста кем-то вызванная стража, Сунь вскочил на лошадь и ускакал. Тогда обнаружили, что раненые не могут ни встать, ни говорить. Судья, руководивший стражей, приехал к Мастеру домой и, внимательно выслушав его историю, крепко отругал мужа этой женщины. Сунь вернулся и вылечил пострадавших от своей неразумности.

Сунь славился и меткой стрельбой из лука. Утверждают, что он сбивал с расстояния в сто шагов монетку с яйца, которое держал в руках его ученик.

Известен случай, происшедший летом 1927 г., когда Мастер приезжал в очередной раз дать уроки по просьбе учеников в Тяньцзин. Там он регулярно бывал несколько дней в месяц. Старший ученик по фамилии Ли, не отличавшийся смирением, попросил что-нибудь продемонстрировать. Мастер в знак согласия легонько щелкнул его по голове так, что тот слегка отклонился, и сказал, что этого будет вполне достаточно. На следующий день Ли стало плохо, и он едва держался на ногах. Он обратился к учителю, тогда Мастер выписал лекарство, обязав принять немедленно, ибо промедление будет роковым. Лечение пошло впрок, Ли быстро выздоровел и от болезни, и от гордости, в полной мере осознав искусство старого Мастера.

Легкость походки Мастера вызывала восхищение, его движение напоминало полет птицы. И когда Сунь уже в преклонные годы спускался с горы, его ученикам не уда-

валось его догнать. Это продемонстрировал старый Мастер, когда вечером после ужина предложил ученикам испытать их гунфу (мастерство). Ни одному ученику не удалось приблизиться к Мастеру ближе чем на три метра, что было весьма поучительно для стремящихся к мастерству. Тогда Суню было уже более семидесяти лет, и он занимал должность председателя ассоциации боевых искусств Ганьсу.

До самой своей кончины много времени Сунь уделял изучению медицины, литературы, философии. По настоятельной просьбе последователей он обобщил и оформил свои знания в пяти книгах: "Учение Син-и цюань" ("Син-и цюань Сюе"), "Учение Ба-гуа цюань" ("Ба-гуа цюань Сюе"), "Учение Тай-цзи цюань" ("Тай-цзи цюань Сюе"), "Учение меча Ба-гуа" ("Ба-гуа цзянь Сюе"), "Толкование подлинного смысла цюань" ("Цюань и шу чжань"). Остается только сожалеть, что был утрачен дневник, который Сунь вел в молодые годы.

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ ОБЩЕГО ПОРЯДКА

Тай-цзи цюань — это особый вид китайского воинского искусства. Существует множество легенд о времени происхождения и о родоначальнике *Тай-цзи цюань*. Одна из них гласит, что во время династии Южная Сун (1127—1279) даосскому монаху Чжан Саньфэну однажды во сне явилось божество — император Хуан У — и передало ему учение об искусстве рукопашного боя, на основе которого он создал внутреннее направление *цюань-шу*, в том числе школу *Тай-цзи цюань*. Эта система оказалась настолько эффективной, что безоружный патриарх, будучи в весьма почтенном возрасте, один расправился с целой шайкой бандитов.

Самая популярная из этих легенд повествует о том, что однажды Чжан Саньфэну довелось увидеть из окна своей хижины драку между змеей и сорокой. Резкие удары клюва не приносили птице успеха, поскольку мягкие, текучие и округлые движения змеи позволяли ей ускользать от ударов. Сохраняя во время боя мягкость и гибкость тела и перемещаясь по кругообразным траекториям, змея в конце концов победила сороку. В этом Чжан Саньфэн усмотрел блестящее подтверждение и ус-

пешное применение в реальной ситуации боевого единоборства основополагающего принципа даосской философии “слабое и мягкое побеждает твердое и сильное“, сформулированного в древнейших трактатах “Даодэцзин“, “Чжуаньцзы“ и др. Осознав превосходство мягкого над жестким и важность гармоничного сочетания полярных сил *Инь* и *Ян*, покоя и движения, пустого и заполненного, твердого и податливого, Чжан Саньфэн разработал особую систему упражнений и приемов рукопашного боя, основанную на его наблюдениях за повадками змей и птиц, зверей, за плывущими облаками, текущей водой, движением гнущихся под ветром деревьев и т.д. Поскольку Чжан Саньфэн жил в горах Удан-шань, созданное им направление *цюань-шу* стало также называться “уданским направлением“. Достоверные исторические источники прослеживают корни системы до времен династии Мин (1368—1644). Возникновение *Тай-цзи-цюань* связывают с именем Чэнь Вантина (Цзоутина), который после падения династии Мин удалился в уединение. Взяв в качестве первоисточника “Трактат о кулачном искусстве“ знаменитого полководца Минской эпохи Ци Цзигуана, он разработал систему *цюань-шу Чан цюань* (“Длительный рукопашный бой“, или “Длинный цюань“) и комплекс упражнений из 13 базовых форм (приемов). Позднее, соединив это с теоретическими положениями “Трактата о *Тай-цзи цюань*“ Ван Цзуньюэ, он создал школу *Тай-цзи цюань* семьи Чэнь. Сохранив непрерывную преемственность традиций, эта фамильная школа дожила до наших дней и является одной из самых авторитетных и влиятельных школ, разветвившихся к настоящему времени. Наиболее известны из них: Чэнь, Ян, У, У (Хао) и Сунь (которую мы предлагаем вашему вниманию). У этих школ, при их большом сходстве, имеется и ряд отличительных черт. Так, характерной особенностью школы Сунь являются быстрые, энергичные и более динамичные, чем в некоторых других школах, движения. Особой ловкостью, проворством и быстротой выделяются движения ног, за что она получила название “*Хо-бу цзя*“ — “Школа живой поступи“. Для нее характерна и легкая смена направления движения, а во время поворотов частое использование “раскрывающихся“ и “закрывающихся“ движений ладоней. За это у школы имеется еще одно название: “*Тай-цзи* раскрывающихся и закрывающихся движений“.

Школа Сунь генетически восходит к школе У, известной также под названием Хао (по имени одного из ее мастеров — Хао Вэйчжэня). Сунь Лутан обучался искусству *Тай-цзи цюань* у Хао Вэйчжэня, который, в свою очередь, был учеником и последователем основателя школы У (Хао) — У Юйсяна, ученика мастера Ян Лучаня (1800—1873), основавшего школу Ян. В свою очередь, Ян Лучань изучал это искусство в семье Чэнь. Так школа Сунь связана с древней ветвью Чэнь, которая очень популярна в современном Китае. Своеобразие школы Мастера Сунь Лутана объясняется не только его темпераментом, но и главным образом тем, что наряду с различными стилями *Тай-цзи цюань* он освоил и другие школы внутреннего направления — *Ба-гуа* и *Син-и*. В разработанной им системе он сумел синтезировать лучшие достижения этих школ.

Правильная исходная установка на единство с макро- и микрокосмом, плавные и округлые движения, правильная регулировка и накопление энергии организмом приносят свои плоды. *Тай-цзи цюань* имеет в Китае и во всем мире репутацию прекрасного профилактического и часто терапевтического средства. Безусловно, регулярные занятия системой оказывают благотворное воздействие на нервную систему, увеличивают годы активной жизни. Современная китайская медицина широко применяет в своей практике гимнастику *Тай-цзи цюань*.

ОБЩИЕ РАССУЖДЕНИЯ

Искусство *Тай-цзи* не может быть оторвано от повседневного обихода. Человек не может быть в зале, где он занимается *Тай-цзи*, одним, а дома, в семье — другим. Поэтому, только поставив под контроль всю свою жизнь, можно стать “человеком-*Тай-цзи*“, то есть человеком, сознательно сотрудничающим с Природой, обществом и своим высшим “Я“. Под словом “контроль“ мы понимаем не жесткое регламентирование солдатского строя, а осознанное сердечное внимание ко всему происходящему в нас и вокруг нас. И это сердечное внимание из утомительного в начале пути превратится в радостное познание Мира в каждую секунду вашего бытия.

Тай-цзи предлагает вашему рассмотрению несколько постулатов и способы их применения на практике. Истинность или ложность этого подхода может показать

вам только ваша собственная работа. Надо иметь в виду, что жизнь, несомненно, богаче и разнообразнее любых схем. Поэтому даются ключи к пониманию сложных явлений, но не даются исчерпывающие инструкции. В конечном счете вы откроете свое Тай-цзи, не поколебав основополагающих принципов.

Мы рекомендуем многократное обращение к книге (и книгам). Не стоит волноваться, что вы что-то не запомнили или не усвоили, но стоит беспокоиться о недостаточности внимания. Не следует и ограничивать себя только этим материалом. Используйте все, что может помочь вашему познанию. Пытайтесь быть гармоничными везде, особенно в семье! Это самое трудное испытание. Вообще, будьте особенно внимательны к самому привычному. Там вас ждет много открытий.

Чувство торжественности, которое выработается в вашей практике стойки медитации *У-цзи*, поможет избежать засасывания обыденностью. И из человека, гонимого обстоятельствами, вырастет хозяин своего будущего. Памятуя о том, что все имеет свою причину, научитесь жить, не вредя чужому настоящему и своему будущему. Свое и чужое потеряет жуткую оторванность (но это не относится к имуществу ближнего). В *Тай-цзи* мы учимся самым элементарным вещам: ходить, дышать, есть, спать, думать и не думать. То, что нам казалось самым естественным, требует нового подхода, из которого вырастет новый уровень естественности. От естественности дикого состояния к истинной естественности большого художника.

Мы исходим из того, что творчество является неотъемлемым качеством каждого, но многие, в силу воспитания и закомплексованности, не решаются в себе это признать. Но начинаем всегда с самого простого, что является и самым сложным. Самый большой путь начинается с первого шага. Так сделаем первый шаг.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ *ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ*

1. *Принцип Ненасилия, или У-вэй (Недеяния).* Занимающегося *Тай-цзи* можно сравнить с садовником, выращивающим прекрасные цветы. Цветам необходимы свет солнца и дождь, тепло и прохлада. Избыток одного из качеств их погубит. Не трудно себе представить, что

будет, если садовник, для ускорения роста, возьмется тянуть цветы за бутоны. И так во всем.

2. *Принцип маятника.* Все в этом мире колеблется, разница лишь в частоте и форме колебаний, а также в плотности материала или субстанции, подверженной колебаниям. В *Тай-цзи* мы ищем состояния свободного маятника. Начинаем с самых грубых колебаний и постепенно приходим к тончайшим (*Цзин*) вибрациям. Ритмы образуют Вселенную. В механических часах мы видим два вида маятника: маятник-"качели" и "маятник — спиральную пружину". Первый преобладает в механике движения *Тай-цзи*, второй — *Ба-гуа цюань.*

3. *Принцип Самоутверждения.* Личная точка зрения всегда будет грешить определенной ограниченностью. Надо стремиться смотреть на все с наиболее высокой точки, т.е. как бы со стороны. Наиболее подходящей нам представляется точка зрения Учителя. Это позволяет поднять и свою точку отсчета, а также избежать многих ошибок ограниченности сознания.

4. *Принцип равновесия, гармонизации всех проявлений.* Мы ищем Золотой Середины во всем. В нашем внутреннем мире (микрокосме), в нашем отношении с обществом (в том числе и с партнером-соперником), в нашем отношении с Большим Космосом. И если наш партнер не гармоничен, он разрушает себя, а вернее, разрушает в себе то, что закрывает ему путь к Высшему в себе. Или наоборот (т.е. вы через партнера раскрываете себя). Очень часто гармония достигается через конфликт. В каждом конфликте надо суметь найти более высокий уровень динамического равновесия. Если это удается, то вырастает сознание, а состояние здоровья, несомненно, улучшается.

5. *Принцип Причинности, или, говоря традиционно, Закон Кармы.* Попросту он объясняется русской пословицей "Что посеешь, то и пожнешь". Хочешь иметь лучшее будущее — делай хорошо настоящее. Не стремитесь с остервенением уничтожить противника, иначе, рано или поздно, кому-то придется уничтожать вас. Но не смущайтесь, если кто-то сейчас относится к вам плохо. Это вы встретились со своим прошлым. Его надо принять лицом, как волну, со всем доступным вам мужеством, извлекая все необходимые уроки.

6. *Принцип постоянного Расширения Сознания.* Во всем ищи самую глубокую причину. Не торопись отрицать, а лучше спроси: "А почему именно так?"

7. *Принцип постоянного Утончения Сознания.* Во всем ищи более тонкие градации качества, не теряя из виду целое. И в чем вчера различал два-три качества, завтра увидишь массу новых (для себя) тонкостей. Нет мелочей — есть подробности. Эти "чуть-чуть" в сумме отличают Мастера от дилетанта.

8. *Принцип Огненности мышления.* Всякая мысль привлекает пространственную энергию. Беспорядочное мышление привлекает соответствующие силы. Учитесь ясно и четко мыслить, это привлечет сильные следствия. Мысль — как удар меча. Проверяем качество мысли по результатам. Не говори "невозможно", а утверди лучшее будущее! Замечай более тонкие уровни мышления, те, которые уже не поддаются словесному описанию. Они самые ценные.

ТРЕБОВАНИЯ К СТОЙКЕ

Вообще, стойка, или осанка, должна обеспечивать свободное функционирование главных психических центров. Можно сказать, что стойка должна идти "от Сердца". Это высший уровень стойки, в которой все служит Сердцу. Второй уровень — это уровень, обеспечивающий свободное протекание энергии-*Ци* по каналам и сосудам. При этом избегают заломов и тупиков в осанке и движении. Это относится к искусству владения внутренней энергией организма — *Цигуну.* И третий уровень — это формальное выполнение требований правильной осанки. От выполнения формальных требований, что весьма полезно, мы постепенно приходим к чувствованию *Ци* и убираем все, что мешает его свободной циркуляции. Одновременно мы пытаемся чувствовать и Сердце (это гораздо более тонкие ощущения) и постепенно из стойки и образа мыслей и действия убираем все, что идет против Сердца. Это нас приближает к высокому искусству *Дао.*

Вот эти формальные требования к стойке.

Голова: Держим прямо, но не прилагая усилий, так как в этом положении легче сосредоточиться.

Рот: Немного приоткрыт, язык подпирает верхнее небо, дыхание естественное, без зажимов, ровное и глубокое.

Плечи: Должны свободно стекать вниз, запрещается их подъем, так как это приводит к вредному забросу *Ци* вверх.

Локти: Должны быть опущены вниз; когда плечи и локти свободно опущены, тогда *Ци* имеет возможность опускаться в живот, в центр *Дань Тянь*, находящийся в центре живота ниже пупка на два-три пальца. Когда локти опущены вниз, то предплечья принимают изогнутую форму, это называется: "В кривом находить прямое, накопить его и действовать".

Ладони: Все пять пальцев расслаблены (не нужно сжимать их, а держать слегка распущенными); необходимо, чтобы запястья были тоже свободны от напряжения.

Грудь: Грудная клетка расслаблена и не должна быть выпяченной или вогнутой; когда грудь расслаблена, то *Ци* свободно погружается в *Дань Тянь*, в противном случае *Ци* бурлит и забрасывается вверх. В этом случае верх — тяжелый, а низ — легкий и ноги теряют устойчивость. Такого состояния должен избегать настоящий боец.

Поясница: Необходимо держать свободной от напряжений, так как она является основой при вращениях влево и поворачиваниях вправо, при движении вперед и назад. Вся сила зависит от работы поясницы.

Ноги: Держатся согнутыми в коленях, не допуская полного выпрямления; необходимо также разделять пустое и наполненное (т.е. вес тела должен перемещаться с ноги на ногу, не задерживаясь в одном из положений). В противном случае движение будет неловким.

Ци: Это энергия и волна. В этом диалектическом единстве имеется большой смысл. Плавные, волнообразные движения способствуют правильному распределению *Ци* и снятию заторов с его распространения (что увеличивает поток), и в то же время вибрация, исходящая из основания позвоночника, объединяет все виды движения в одно, и это мы называем Единым Духом — *И-Ци*. Глубокое незакрепощенное дыхание увеличивает потенциал. Не следует с силой давить *Ци* вниз, но стоит проявить сердечное внимание. Чтобы получить первое представление о *Ци*, стоит поупражняться в открывании и закрывании рук, как мы видим в форме *Тай-цзи цюань*. Будем внимательны и почувствуем тонкое взаимодействие не прикасающихся друг с другом ладоней. Это почти неуловимое ощущение является ключом ко всей форме *Тай-цзи цюань*. Не менее важно почувствовать в этом упражнении и тонкие вибрации Сердца.

Движение и покой: Сущность китайского метода сидячей медитации — в покое обретать движение, а в *Тай-цзи*

цюань — в движении обретать покой. Поэтому во время занятий необходимо особенно следить за чистотой помыслов и не допускать рассеянное мышление, и тогда движения будут плавными и правильными.

Мысль и сила: Одна из особенностей *Тай-цзи цюань* — опираться на мысль, а не на грубую силу. Поэтому мы используем живую, гибкую и подвижную силу, рождаемую из сочетания мягкого и жесткого, тяжелого и легкого. Когда мысль приходит — сила тоже приходит; тогда Жизненная сила рождается сама. Если используешь грубую силу, то происходит закрепощение и в действие вступает внешняя сила, а это противоречит требованиям "внутренней" школы.



СУНЬ ШИ ТАЙ — ЦЗИ ЦЮАНЬ

ОСНОВНАЯ ГЛАВА

НАИМЕНОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Упр. 1. Исходное положение.
Упр. 2. "Небрежно расправить одежду".
Упр. 3. Раскрытие рук.
Упр. 4. Закрытие рук.
Упр. 5. "Одиночный хлыст".
Упр. 6. Поднятие рук.
Упр. 7. "Белый аист расправляет крылья".
Упр. 8. Раскрытие рук.
Упр. 9. Закрытие рук.
Упр. 10. В движении отклонить удар партнера и нанести ответный удар (левое движение).
Упр. 11. "Игра на лютне" (левое движение).
Упр. 12. В движении отклонить удар партнера и нанести ответный удар.
Упр. 13. Обманное закрытие.
Упр. 14. "Обнять тигра и поднять его на гору".
Упр. 15. Раскрытие рук.
Упр. 16. Закрытие рук.
Упр. 17. С шагом обвести правое колено.
Упр. 18. "Небрежно расправить одежду".
Упр. 19. Раскрытие рук.
Упр. 20. Закрытие рук.
Упр. 21. "Одиночный хлыст".
Упр. 22. Удар под локоть.
Упр. 23. Отступив, "прогнать обезьяну" (левая форма).
Упр. 24. Отступив, "прогнать обезьяну" (правая форма).
Упр. 25. "Игра на лютне" (правое движение).
Упр. 26. "Белый аист расправляет крылья".
Упр. 27. Раскрытие рук.
Упр. 28. Закрытие рук.
Упр. 29. С шагом обводим ладонью левое колено.
Упр. 30. "Игра на лютне" (левая форма).
Упр. 31. Трехкратное пропускание партнера за спину.
Упр. 32. "Небрежно поправить платье".
Упр. 33. Раскрытие рук.

Упр. 34. Закрытие рук.
Упр. 35. “Одиночный хлыст“.
Упр. 36. “Руки, подобные плывущим облакам“.
Упр. 37. “Погладить лошадь по холке“ (гао тань ма).
Упр. 38. Поднятие правой ноги.
Упр. 39. Поднятие левой ноги.
Упр. 40. Поднятие ноги с поворотом тела.
Упр. 41. Двигаться и вместе с шагом наносить удары.
Упр. 42. Двойной удар с разворотом тела.
Упр. 43. “Тигр распластался в засаде“.
Упр. 44. Удар левой ногой.
Упр. 45. Толчок правой стопой.
Упр. 46. С шагом вперед блокируем, отклоняя удар вниз, и наносим удар кулаком.
Упр. 47. Обманное закрытие.
Упр. 48. “Обнять тигра и вытолкнуть его на гору“.
Упр. 49. Раскрытие рук (правый поворот).
Упр. 50. Закрытие рук.
Упр. 51. С шагом обводим ладонью правое колено.
Упр. 52. “Небрежно расправляем одежду“.
Упр. 53. Раскрытие рук.
Упр. 54. Закрытие рук.
Упр. 55. “Диагональный одиночный хлыст“.
Упр. 56. “Расчесать гриву дикой лошади“.
Упр. 57. “Небрежно расправить платье“.
Упр. 58. Раскрытие рук.
Упр. 59. Закрытие рук.
Упр. 60. “Одиночный хлыст“.
Упр. 61. Пропустить партнера ладонью за спину справа.
Упр. 62. “Фея, прядущая небесным челноком“.
Упр. 63. “Небрежно поправить платье“.
Упр. 64. Раскрытие рук.
Упр. 65. Закрытие рук.
Упр. 66. “Одиночный хлыст“.
Упр. 67. “Облачные руки“.
Упр. 68. “Руки, подобные низко плывущим облакам“.
Упр. 69. “Золотой петух переступает с ноги на ногу“.
Упр. 70. “Отступив, прогнать обезьяну“.
Упр. 71. “Игра на лютне“ (правый способ).
Упр. 72. “Белый аист расправляет крылья“.
Упр. 73. Раскрытие рук.
Упр. 74. Закрытие рук.
Упр. 75. С шагом обводим ладонью левое колено.
Упр. 76. “Игра на лютне“.

Упр. 77. Трехкратное пропускание партнера за спину.
Упр. 78. "Небрежно расправить платье".
Упр. 79. Раскрытие рук.
Упр. 80. Закрытие рук.
Упр. 81. "Одиночный хлыст".
Упр. 82. "Облачные руки".
Упр. 83. "Погладить лошадь по холке".
Упр. 84. Скрещенными руками изобразить лотос.
Упр. 85. Шагая вперед, пальцами подправить удар кулаком.
Упр. 86. Шагнуть назад, "небрежно поправить платье".
Упр. 87. Раскрытие рук.
Упр. 88. Закрытие рук.
Упр. 89. "Одиночный хлыст".
Упр. 90. Нижняя форма "одиночного хлыста".
Упр. 91. С шагом обретаем "семизвездную" форму.
Упр. 92. С шагом назад "оседлать тигра".
Упр. 93. "Развернуть лотос".
Упр. 94. "Из тугого лука выпустить стрелу в тигра".
Упр. 95. Удар двумя кулаками.
Упр. 96. Объединение Инь и Ян.
Упр. 97. Возвращение в исходное состояние осознания Беспредельности.

ОБЪЯСНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Упр. 1. **Исходное положение.** Стойка осознания Беспредельности. В исходном положении проводится медитация стоя. Это самая важная часть всей формы и всех упражнений. С нее все начинается и ею все заканчивается. Поза способствует самозабыванию. Отказавшись от себя, по-настоящему владеешь собой. Именно в стойке достижения состояния Беспредельности рождается новое качество сознания. Все мысли и желания отбрасываются. Остается То, что не может быть выражено словами, То, что называют Великой Пустотой. Ключевой нотой этого состояния является Торжественность. Торжественность сопричастности мировой эволюции. Ведь, занявшись *Тай-цзи цюань*, вы становитесь на путь самосовершенствования. Это высокое состояние должно проходить красной нитью через все ваши занятия. В нем находим прибежище, когда нахлынет суета. Так не забудем о Беспредельности в достижении Великого Предела

— *Тай-цзи.* В этой стойке можно и нужно найти гораздо больше, чем возможно описать в самых больших книгах.

1. Тело держать прямо, обе руки опущены вниз, плечи расслаблены, носки ног развернуты на 90°, сознание спокойное и бесстрастное, чувства приостановлены; взгляд ровный, обращен вперед (рис. 1).

2. Поворачиваем тело влево, при этом правый носок приподнимается и поворачивается влево так, чтобы образовался угол в 45°; поясница должна быть расслаблена. Нельзя использовать грубую силу. Язык упирается в верхнее небо, дыхание свободное (рис. 2).

Упр. 2. **"Небрежно расправить одежду" ("Лениво поправлять одежду").**

1. Обе руки снизу начинают медленно-медленно подниматься вверх и вперед до уровня плеч; ладони направлены друг к другу и как бы держат мяч; ноги не двигаются (рис. 3).

2. В момент, когда движение еще не прекратилось, обе руки опускаются вниз ниже живота; одновременно обе ноги начинают сгибаться, а левая пятка медленно поднимается (рис. 4).

3. Левая нога делает шаг вперед, пятка следует по земле. Одновременно обе руки поднимаются на два ребра вверх и медленно выпрямляются. Руки как будто держат мяч и немного согнуты; правая нога вслед за руками выдвигается вперед и становится чуть позади левой ноги примерно на два-три цуня сзади; носок ноги следует по земле; левая нога, пока делается шаг правой, полностью опускается на землю; взгляд устремлен в центр между ладонями (рис. 5, 6).

4. Затем обе руки, оставаясь на одном уровне, поворачиваются направо; тело тоже поворачивается вправо. При этом в момент поворота правая ладонь переворачивается вверх, а левая — вниз. Во время начала поворота руки левый носок поднимается и поворачивается направо, а пятка опирается на землю; одновременно правая пятка медленно выдвигается по земле вперед, взгляд направлен на правую руку (рис. 7, 8).

5. Правая ладонь, направленная вверх, на уровне плеча делает полукруг направо и назад; левая рука тоже следует за поворотом правой руки. Поворот делается так, что обе ладони развернулись наружу, левая рука ложится на запястье правой и выталкивает ее вперед, обе руки немного согнуты; когда обе руки ведутся назад, носок

правой ноги поднимается и поворачивается наружу; когда две руки выталкиваются вперед, делается шаг вперед правой ногой; пятка следует по земле; затем носок постепенно опускается на землю; левая нога следует за правой и становится чуть позади нее; носок левой ноги следует по земле (где-то на два-три цуня позади правой ноги); взгляд устремлен на правую руку, немного замереть, приостановив движение. Все от начала до конца, все движения выполняются Единым Духом (*И-Ци*); нельзя прерывать дыхание (рис. 9, 10).

Упр. 3. **Раскрытие рук.**

1. Продолжая предыдущее движение, приподнять носок правой ноги и повернуть налево, тело тоже поворачивается влево, одновременно ладони рук поворачиваются друг к другу и начинают раздвигаться, как будто держат надутый воздухом шар, который постепенно увеличивается в размере; руки доходят до уровня плеч, пальцы направлены вверх, руки находятся на расстоянии одного-двух цуней от плеч, все пальцы разжаты. Немного задержаться в таком положении (рис. 11).

Упр. 4. **Закрытие рук.**

Потом медленно начинаем сближать ладони рук; чуть остановиться, когда расстояние между ними будет не больше ширины лица; в этот момент обе ноги согнуты, правая нога стоит на земле. Приподнять пятку левой ноги, носок должен быть прижат к земле, а взгляд устремлен в центр между ладонями. Все тело должно быть расслабленным, ни в коем случае нельзя напрягаться (рис. 12).

Упр. 5. **"Одиночный хлыст".**

Запястья обеих рук разводятся в стороны, как будто держат длинный шест и доходят до уровня предплечий, ладони направлены наружу. Ладони держатся вертикально и находятся на уровне глаз, взгляд направлен на указательный палец правой руки, во время разведения рук левая нога делает шаг влево перпендикулярно правой ноге, и стопа ее косо опускается; ноги чуть согнуты. Немного задержаться в таком положении. В это время верхняя часть тела должна быть прямой, плечи расслаблены, дыхание свободное. Энергия-Ци должна быть опущена вниз, в живот. Но нельзя ее опускать вниз с помощью грубой силы (т.е. нельзя давить на нее) (рис. 13).

Упр. 6. Поднятие руки.

Теперь центр тяжести тела полностью переместить на левую ногу, поясница расслаблена, затем левая рука возвращается к лицу и останавливается перед лбом, ладонь направлена наружу, правая рука по дуге начинает опускаться вниз, останавливается перед животом, указательный палец наверху, одновременно правая нога подтягивается к левой ноге, носок следует по земле и становится на одной линии с носком левой ноги, расстояние между пятками не должно быть больше полуцуня, обе ноги согнуты, тело должно сохранять равновесие (рис. 14).

Упр. 7. "Белый аист расправляет крылья".

1. Левая рука ото лба начинает опускаться до уровня груди, локоть касается ребра, правая рука от живота поднимается вверх до уровня головы, тыльная часть касается лба; правая нога во время движения рук делает шаг вперед, пятка следует по земле. Расстояние между ногами не должно нарушать центр тяжести (рис. 15).

2. Затем правая рука по правой стороне лица опускается вниз, то приближаясь, то отдаляясь, локоть тоже должен опускаться прямо вниз. Когда правая рука доходит до уровня левой руки, обе руки выталкиваются вперед. Носок правой ноги еще до выпрямления рук опускается на землю, центр тяжести перемещается на правую ногу. Во время опускания носка правой ноги поднимается пятка левой ноги и делается шаг вперед; левая нога становится чуть сзади правой ноги. Носок левой ноги все время следует по земле, поясница расслаблена, предплечья округлены, взгляд направлен между ладонями (рис. 16, 17). Сделать маленькую задержку движения в таком положении.

Упр. 8. Раскрытие рук.

Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 18).

Упр. 9. Закрытие рук.

Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 19).

Упр. 10. С шагом обвести ладонью левое колено.

Продолжая предыдущее упражнение, левую руку опустить вправо вниз и от груди описать ею дугу влево до бедра. Большой и указательный пальцы разжаты, большой палец находится на расстоянии двух-трех цуней от бедра. Во время движения левой руки левая нога делает

шаг влево, одновременно правая рука опускается вправо-вниз, ладонь разворачивается сердцем вверх и потом поднимается вправо-вверх. Большой палец правой руки и правое плечо должны быть на одном уровне. В это время пальцы должны проходить на уровне одного цуня ниже рта, руки немного изогнуты. Необходимо, чтобы запястья были расслаблены, правая нога, одновременно с выдвижением правой руки, делает шаг вперед, носок следует по земле, бедро опускается, взгляд направлен на пальцы правой руки (кончик указательного пальца), центр тяжести перемещается на левую ногу (рис. 20, 21).

Упр. 11. **"Игра на лютне".**

В продолжение предыдущего упражнения пальцы обеих рук выпрямить. Большой палец направлен вверх, правая нога делает шаг назад, носок правой ноги следует по земле. Шаг должен быть таким, чтобы не нарушался центр тяжести. Одновременно правая рука движется назад, а левая — вперед, левая рука — впереди, а правая — позади. Пальцы правой руки и запястье левой руки находятся на одном уровне, локти опущены вниз. Левая нога должна подтянуться к правой ноге, чтобы пятка находилась на расстоянии одного цуня, носок следует по земле (рис. 22).

Упр. 12. **В движении отклонить удар партнера и нанести ответный удар.**

Теперь левую руку отвести по направлению к левым ребрам, ладонь поворачивается вниз. Одновременно левой ногой сделать шаг вперед; носок, направленный наружу, идет косо по земле. Ладонь правой руки направлена вверх и выдвигается вперед (выпрямляется); правая рука поворачивается ладонью вниз и затем начинает отводиться к правым ребрам. Одновременно делается шаг вперед правой ногой. Носок повернут наружу и следует по земле; правой рукой, сжав ее в кулак, над запястьем левой руки сделать удар вперед (кулак на уровне груди). Тыльная сторона левой руки направлена вверх и во время удара правой рукой тоже сжимается в кулак и возвращается назад к правым ребрам. Правой ногой во время удара правой руки сделать маленький шаг на расстояние двух-трех цуней от левой ноги. Немного остановиться, взгляд устремлен на указательный палец правой руки (рис. 23—26).

Упр. 13. **Обманное закрытие.**

Теперь правую руку отвести назад, одновременно левую руку из-под предплечья правой руки выдвинуть вперед. Когда руки дойдут до одного уровня, поворачивают их ладонями наружу. Во время движения правой руки правая нога тоже отводится назад (но так, чтобы не нарушалось равновесие), а затем уже обе руки и левая нога вместе отводятся назад (левая нога должна быть впереди правой на расстоянии одного цуня, носок левой ноги следует по земле). Расстояние между большими пальцами не должно превышать одного цуня, две руки находятся впереди груди и легонько касаются ее (рис. 27).

Упр. 14. **"Обнять тигра и вытолкнуть его на гору".**

Ладони обеих рук направлены наружу и на одном уровне выдвигаются вперед-вверх где-то на уровень груди. Взгляд устремлен в центр между руками. Немного остановиться. Левая нога в момент движения рук вперед тоже делает шаг вперед. Правая нога следует за левой и останавливается на расстоянии двух-трех цуней от левой ноги (рис. 28).

Упр. 15. **Раскрытие рук** (правый поворот).

Теперь поднять носок левой ноги и сделать поворот направо на пятке левой ноги. Обе руки возвращаются назад, большие пальцы обеих рук находятся на расстоянии одного-двух цуней от груди, затем начинают разводиться в стороны на одном уровне. Когда руки дойдут до уровня плеч, они останавливаются. Пальцы рук растопырены. Сделать маленькую задержку (рис. 29).

Упр. 16. **Закрытие рук.**

Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 30).

Упр. 17. **С шагом обвести ладонью правое колено.**

Делать по аналогии с упр. 10, только в правую сторону (рис. 31, 32).

Упр. 18. **"Небрежно расправить одежду".**

Продолжая, запястье левой руки повернуть вовнутрь так, чтобы ладонь смотрела вверх. Одновременно правая рука выдвигается вперед. Во время движения вперед ладонь смотрит вниз. Руки находятся в положении будто держат мяч. Во время движения обеих рук левая нога делает шаг назад и косо ставится на землю. Затем обе руки опускаются вниз как бы по дуге до нижней части

живота. Во время опускания рук правая нога идет назад и останавливается на один цунь впереди левой ноги, носок следует по земле. Затем руки поворачиваются так, чтобы правая ладонь смотрела вверх, а левая — вниз (руки по-прежнему в положении будто держат мяч), затем они поднимаются до уровня груди и на одном уровне выдвигаются вперед. Одновременно правой ногой сделать шаг вперед. Левая нога следует за правой и останавливается на расстоянии одного цуня позади правой. Носок следует по земле. Затем левую ногу немного останавливаем и начинаем отводить назад. Одновременно обе руки двигаются назад и, как бы рисуя полукруг, доводятся до правого плеча; ладони сердцем поворачиваются наружу. Одновременно центр тяжести переносится на левую ногу. Носок правой ноги поднимаем. Затем обе руки от правого плеча выдвигаем вперед на одном уровне. Предплечья округлены. Левая рука находится на уровне запястья правой руки. Во время выдвижения рук вперед носок правой ноги медленно опускаем на землю. Левая нога становится на расстоянии двух-трех цуней от правой ноги (рис. 33—38).

Упр. 19. **Раскрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 39).

Упр. 20. **Закрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 40).

Упр. 21. **"Одиночный хлыст".**
Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 41).

Упр. 22. **Удар под локоть.**
Теперь повернем левую руку, затем сжимаем правую руку в кулак и толкнем его под локоть левой руки, причем в движении правая рука касается ребер. Одновременно правой ногой сделать шаг вперед и опустить ее возле левой ноги. Носок следует по земле. Расстояние между ногами полцуня. Немного остановиться. Затем правая нога возвращается назад. Левая нога следует назад и ставится впереди правой ноги. Носок следует по земле. Положение рук не изменяется, и они не двигаются (рис. 42).

Упр. 23. **Отступив, "прогнать обезьяну"** (левая форма).

Продолжая, левую руку двигать к груди и остановить на расстоянии двух-трех цуней от большого пальца до

груди, повернув ладонью вниз. Ладонь правой руки обращена вверх, и правая рука косо опускается вправо. В тот момент, когда руки опускаются вниз, носок правой ноги поднимается, пятка опирается на землю и, подобно завинчиванию шурупа, поворачивается во внутреннюю сторону. Во время поворота носок прямой или немного повернуть вовнутрь. Затем носок опускается на землю. Продолжая, левую руку от груди по дугообразной линии двигать в левую сторону. Большой палец находится на расстоянии одного-двух цуней от бедра. Одновременно левая нога делает косой шаг вперед. Пятка следует по земле. Затем ладонь правой руки поворачивается и поднимается вверх до уровня правого плеча; ладонь должна быть направлена налево. Кончик указательного пальца от правого уголка рта выдвигается вперед. Правая нога во время выдвижения правой руки вперед делает шаг вперед и становится позади левой ноги на два-три цуня сзади нее. Носок правой ноги движется по земле. Во время движения руки и ноги должны действовать Единым Духом (*И-Ци*), недопустим срыв дыхания (рис. 43, 44).

Упр. 24. **Отступив, "прогнать обезьяну"** (правая форма).

Продолжая, поднимаем носок левой ноги; пятку, наподобие завинчивающегося шурупа, повернуть во внутреннюю сторону. Правой рукой сделать дугообразный поворот в правую сторону. Большой палец находится на расстоянии двух-трех цуней от правого бедра. Левая рука поворачивается ладонью вверх. Вся рука продолжает подниматься до уровня правого плеча, поворачивается ладонью вправо, указательный палец левой руки от уголка рта выдвигается вперед. Все движения рук, ног и туловища такие же, только в правую сторону. Количество этих круговых движений неограниченно, но необходимо делать четное количество (т.е. в ту и в другую сторону) (рис. 45, 46).

Упр. 25. **"Игра на лютне"**.

Делать по аналогии с упр. 11, но поменять местами (рис. 47).

Упр. 26. **"Белый аист расправляет крылья"**.

Делать по аналогии с упр. 7 (рис. 48).

Упр. 27. **Раскрытие рук.**

Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 49).

Упр. 28. **Закрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 50).

Упр. 29. **С шагом обвести ладонью левое колено.**
Делать по аналогии с упр. 10 (рис. 51, 52).

Упр. 30. **"Игра на лютне"** (левая форма).
Делать по аналогии с упр. 11 (рис. 53).

Упр. 31. **"Трехкратное пропускание партнера за спину".**

1. Продолжая предыдущее упражнение, правую ладонь направить вверх, потом — вниз, потом — назад, как бы рисуя целый круг, довести до лба и затем от лица направить вниз, как бы роняя, и остановить где-то за один чи от носка левой ноги. Левая рука вместе с правой рукой движутся назад и доходят до бедра, а ладонь левой поворачивается вниз. Левая нога, в то время как правая рука опускается вниз, отводится назад и ставится впереди правой на расстоянии одного-двух цуней. Носок следует по земле. Обе ноги немного согнуты. Взгляд устремлен на правую руку (рис. 54, 55).

2. Теперь следует запястье правой руки начать поднимать вверх. Тыльная сторона ладони касается лба. Тело выпрямляется. В это время левую руку от бедра выдвинуть вперед, где-то на уровень груди; запястье расслабить. Во время движения обеих рук левой ногой сделать шаг вперед. Расстояние между ногами выбирается в зависимости от роста человека, но не должно нарушать равновесия. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 56).

3. Теперь носок левой ноги поднять и повернуть (вместе с телом) направо. Во время поворота поднимается носок правой ноги и поворачивается направо. Одновременно с поворотом корпуса левая рука дугообразно поднимается вверх, тыльной стороной ладони достигая лба. Правая рука во время движения левой руки ото лба выдвигается вперед, где-то на уровень плеча, запястье расслаблено. Это движение подобно предыдущему, только в другую сторону (рис. 57).

4. Продолжая движение, левую руку ото лба выдвинуть вперед до одного уровня с правой рукой. Ладони рук направлены друг к другу. В это же время сделать шаг назад правой ногой и по косой линии опускать ее на землю сзади левой ноги (расстояние между ногами в данной позиции зависит от человеческого роста

и поэтому у разных людей неодинаково). Обе руки сжимаются в кулаки и из переднего положения дугообразно опускаются вниз и останавливаются впереди нижней части живота. Одновременно делается шаг назад левой ногой, и она ставится впереди правой на расстоянии одного цуня. Носок левой ноги следует по земле. Поясница опущена и расслаблена (рис. 58 и 59).

5. Продолжая, кулаки обеих рук одновременно оторвать от тела и поднимать вверх до уровня груди, а затем выдвинуть вперед-вверх, где-то на уровень бровей. В это же время делается шаг правой ногой вперед; носок повернут наружу и косо ставится на землю. Центр тяжести не меняется. Немного остановиться. Затем два кулака опускаются вниз на прежнее место (нижняя часть живота). Одновременно делается шаг вперед правой ногой. Пятка правой ноги должна находиться на расстоянии одного цуня впереди левой ноги, носок следует по земле. Тело не должно опускаться (рис. 60, 61).

Упр. 32. **"Небрежно расправить одежду".**

Продолжая, кулаки обеих рук разжимать и поднимать вверх (ладонь правой руки — наверх, ладонь левой руки — вниз), до уровня груди, а затем на одном уровне выдвинуть вперед. Одновременно делается шаг вперед правой ногой, левая нога следует за правой, доводится до расстояния одного цуня от правой ноги, немного останавливается, а затем опять возвращается назад. Носок следует по земле. Затем обе руки описывают полукруг назад к правому плечу, ладони направлены наружу, одновременно центр тяжести переносится назад на левую ногу. Носок правой ноги поднимается. Затем обе руки от правого плеча на одном уровне выдвигаются вперед, предплечья рук немного изогнуты. Пальцы левой руки приближаются к запястью правой руки. Во время движения рук вперед носок правой ноги медленно опускается вниз. Левая нога находится на два-три цуня позади правой ноги (рис. 62—65).

Упр. 33. **Раскрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 66).

Упр. 34. **Закрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 67).

Упр. 35. **"Одиночный хлыст".**
Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 68).

Упр. 36. **“Руки, подобные плывущим облакам“.**

1. Продолжая, левой рукой вниз-вправо чертить как бы полукруг до уровня правого плеча. Во время движения левой руки левая нога движется к правой на расстояние до одного цуня, носок следует по земле. Немного остановиться (рис. 69).

2. Теперь левой рукой от нижнего положения описать полукруг вверх-влево; одновременно правая рука описывает полукруг вниз-влево и останавливается ниже левого плеча. Во время движения рук делается шаг в сторону левой ногой, носок немного развернут наружу. В то же время правая нога следует за левой и останавливается в двух-трех цунях от левой ноги (оба носка косо направлены в левую сторону). Немного остановиться. Продолжая, левой рукой прочертить линию вверх, правой рукой — вниз. Правая пятка перемещается. И так повторяется три раза. Во время движения рук ладони должны быть направлены наружу. При выполнении упражнения, когда левая рука идет направо, тело должно немного повернуться направо; когда правая рука идет налево, тело должно немного повернуться налево (рис. 70).

Упр. 37. **“Погладить лошадь по холке“.**

1. Продолжая, обе руки отвести слева направо (левая рука внизу). Руки ведутся до груди (локти касаются тела, большой палец направлен вверх). Правая рука поднимается до лица, затем выдвигается вперед и опускается (в это время большой палец смотрит вверх, где-то на уровне груди, руки чуть согнуты). Во время движения рук левая нога делает шаг назад, правая нога во время выдвижения правой руки вперед-вниз опускается прямо впереди левой ноги; носок следует по земле. Левая нога перпендикулярна правой ноге. Ноги чуть согнуты (рис. 71).

2. Теперь левую руку повернуть ладонью вверх, правую — ладонью вниз. Расстояние между руками где-то три-четыре цуня, а расстояние между руками и грудью один-два цуня. Во время движения правой руки носок правой ноги поворачивается и носки обеих ног ставятся друг против друга. Носок следует по земле (рис. 72).

3. Продолжая, обе руки поворачивают так, чтобы пальцы смотрели вверх, запястья расслаблены. Положение подобно тому, как в упражнении “Закрывать руки“. Одновременно пятка левой ноги поднимается и немного поворачивается, становясь на уровень с правой ногой. Немного задержаться в таком положении.

Упр. 38. **Поднятие правой ноги.**

Продолжая, обе руки развести подобно тому, как в упражнении “Одиночный хлыст“; в это же время поднимается правая нога, носок ноги направлен вверх, нога поднимается и соприкасается с правой рукой. Взгляд направлен на правую руку, поясница немного расслаблена. Движение не прекращается. Затем правая нога опускается (ставится она возле левой ноги на расстоянии, которое зависит от роста человека). Затем левая нога приближается к правой. Носок следует по земле. Одновременно руки возвращаются в позицию “Закрывать руки“. Взгляд направлен на левую ногу (рис. 74).

Упр. 39. **Поднятие левой ноги.**

Продолжая, руки разводят в положение, подобное позиции “Хлыст“. Левая нога поднимается и соприкасается с левой рукой. Затем левая нога опускается в прежнее положение, носок опускается и следует по земле. Одновременно руки возвращаются в позицию “Закрытие рук“. Немного остановиться (рис. 76, 77).

Упр. 40. **Поднятие ноги с поворотом тела.**

Теперь правую ногу и тело немного поворачивают налево, затем поднимается левая нога, одновременно разводятся руки. Руки и нога находятся на одной прямой линии. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 78).

Упр. 41. **Двигаться и вместе с шагом наносить удар.**

Теперь левую ногу опустить на землю впереди; носок повернут наружу и ставится косо. Во время опускания ноги левая рука отводится назад к левому бедру. Немного остановиться. Во время движения левой ноги правая рука из положения сзади начинает выдвигаться вперед-вниз (ладонь повернуть вверх). Немного остановиться. Затем правой ногой делается шаг вперед, и нога ставится впереди левой ноги. Носок поворачивается наружу и ставится косо на землю. Во время движения правой ноги левая рука от левого бедра выдвигается вперед, ладонь направлена вверх. Правая рука во время движения левой руки вперед возвращается назад на уровень груди, ладонь направлена вниз. Немного остановиться. Левой ногой делается шаг вперед. Носок направлен вниз. Немного остановиться. Левой ногой делается снова шаг вперед. Носок направлен вовнутрь. Во время движения левой ноги вперед левая рука поворачивается ладонью вниз,

сжимается в кулак и ложится на левое бедро. Правая рука тоже сжимается в кулак и от правого бедра в направлении вверх-назад описывает дугообразную линию, а затем ударяет в сторону левой ноги. Тело в это время наклоняется вперед-вниз; в то время как правый кулак отводится назад по дуге, взгляд следит за движением руки вверх, а потом за ударом вниз. Все движения должны выполняться Единым Духом — *И-Ци*, поясница расслаблена (рис. 79—82).

Упр. 42. **Двойной удар с разворотом тела.**

Теперь носок правой ноги повернуть вовнутрь. Одновременно правый кулак описывает дугу назад-вверх, внутренняя сторона кулака направлена вверх, тело вслед за рукой поворачивается направо. Затем правый кулак опускается вниз на правое бедро спереди. Одновременно правая нога немного опускается назад. Носок правой ноги стоит косо, направлен наружу; во время движения сжатая в кулак правая рука направляется вниз, левая рука от левого бедра поднимается вверх до лица, затем начинает опускаться и от груди по дугообразной линии опускается на левое бедро. Во время поднятия вверх левой руки левой ногой делается шаг вперед, и она опускается впереди правой ноги. Носок левой ноги ставится косо и направлен наружу. Правый кулак от правого бедра поднимается вверх и выдвигается вперед, внутренняя сторона направлена вверх. Правая нога поднимается и выбрасывается вперед. Одновременно правая рука касается правой ноги. Рука и нога находятся на уровне груди. Теперь правую ногу опустить и поставить позади левой ноги. Правая рука в это время не двигается. Во время движения правой ноги левую руку выдвинуть вперед, остановить немного сзади правой руки, ладони направлены вовнутрь, поясница расслаблена и опущена. Немного остановиться (рис. 83—87).

Упр. 43. **"Тигра распластался в засаде".**

Продолжая, левой ногой сделать шаг назад за правую ногу, обе руки сжимаются в кулаки, идут вниз. Во время движения рук носок правой ноги поднимается и поворачивается во внутреннюю сторону. Обе руки в это время не останавливаются, продолжая медленно идти назад от левого бедра. Затем идут вверх и опускаются у нижней части живота, как бы описывая круг. Немного остановиться. Одновременно пятка левой ноги поднимается и

поворачивается наружу. Кулаки обеих рук разжимаются, руки поднимаются до уровня груди, ставятся в позицию "Закрытие рук". Во время поднятия рук носок правой ноги поворачивается наружу и опускается. Обе ноги чуть согнуты. Левое бедро прижато к внутренней стороне правого бедра. Поясница расслаблена. Тело прямое. Взгляд устремлен вперед (рис. 88—90).

Упр. 44. **Удар левой ногой.**

Теперь обе руки разводят подобно тому, как в позиции "Хлыст"; во время разведения рук левая нога поднимается до уровня левой руки и касается ее. Взгляд направлен на указательный палец левой руки. Положение схоже с позицией упр. 40 (рис. 78), когда тело повернуто и нога поднята (рис. 91).

Упр. 45. **Толчок правой стопой.**

Продолжая, левую ногу согнуть, но не опускать на землю. Стопа левой ноги прислоняется к внутренней стороне правого бедра. Тело поворачивается вправо и делает как бы 3/4 круга. Левая нога опускается на землю. Носки находятся на одном уровне. Во время поворота туловища руки возвращаются в позицию "Закрытие рук". Во время поворота туловища пятка правой ноги поднимается, а носок остается на земле. Вслед за поворотом туловища руки разводятся подобно тому, как в позиции "Хлыст", одновременно поднимается правая нога и соприкасается с правой рукой. Взгляд направлен на указательный палец правой руки (рис. 92—94).

Упр. 46. **С шагом блокируем, отклоняя удар вниз, и наносим удар кулаком.**

Теперь правую ногу опустить впереди, носок направлен наружу. Одновременно левая рука опускается вниз и выдвигается вперед, ладонь направлена вверх. Правая рука опускается к правому бедру. Во время шага левой ноги вперед носок должен быть направлен прямо, одновременно ладонь левой руки поворачивается вниз. Затем руки сжимаются в кулаки. Продолжая, кулаком правой руки ударить вперед. Левая рука сгибается и находится под локтем правой руки, одновременно правая нога подтягивается и ставится на расстоянии одного цуня сзади левой ноги. Носок следует по земле (рис. 95—97).

Упр. 47. **Обманное закрытие.**

Делать по аналогии с упр. 13 (рис. 98).

Упр. 48. “Обнять тигра и вытолкнуть его на гору“.
Делать по аналогии с упр. 14 (рис. 99).

Упр. 49. Раскрытие рук (правый поворот).
Делать по аналогии с упр. 15 (рис. 100).

Упр. 50. Закрытие рук.
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 101).

Упр. 51. С шагом обводим ладонью правое колено.
Делать по аналогии с упр. 17 (рис. 102, 103).

Упр. 52. “Небрежно расправляем одежду“.
Делать по аналогии с упр. 18 (рис. 104—109).

Упр. 53. Раскрытие рук.
Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 110).

Упр. 54. Закрытие рук.
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 111).

Упр. 55. “Диагональный одиночный хлыст“.
Продолжая, сделать шаг левой ногой влево. Обе руки разводятся в стороны и становятся в позицию “Хлыст“ (рис. 112).

Упр. 56. “Расчесать гриву дикой лошади“.
Теперь вернуть левую ногу и поставить на одном уровне с правой ногой. Во время движения левой ноги левая рука опускается вниз к нижней части живота, затем поднимается вверх справа от груди и, как бы описывая дугообразное движение, возвращается в прежнее положение (“Хлыст“). Одновременно левая нога от правой ноги направляется в левую сторону, носок левой ноги немного повернут наружу. Во время движения левой руки в прежнее положение правая рука опускается вниз, к нижней части живота, затем поднимается вверх до уровня глаз и возвращается в прежнее положение. Одновременно правая нога приближается к левой ноге и ставится позади нее на расстоянии двух-трех цуней. Затем она снова возвращается в прежнее положение. Позиция подобна позиции “Хлыст“. После этого левой ногой сделать шаг вперед и поставить ее впереди правой ноги. Носок направлен наружу и следует по земле. Обе ноги немного согнуты. Во время движения левой ноги вперед обе руки опускаются вниз-вперед (ладони рук направлены наружу, ладонь левой руки на правой руке). Обе руки начинают описывать круг вправо и влево. Ла-

донь правой руки поворачивается вверх; ладонь левой руки смотрит вниз у груди. Когда обе руки соединяются, они выдвигаются вперед (рис. 113—117).

Упр. 57. **"Небрежно расправить платье".**

Теперь правой ногой сделать шаг вперед. Левая нога подвигается за правой (позади нее) на расстояние одного цуня. Носок следует по земле. Затем левая нога возвращается назад. Одновременно левая рука ложится на запястье правой руки. Затем обе руки идут назад к правому плечу. Ладонь правой руки поворачивается наружу. Центр тяжести тела перемещается на левую ногу. Носок правой ноги поднимается, обе руки выдвигаются вперед. Левая нога подвигается к правой ноге на расстояние два-три цуня. Носок следует по земле. Взгляд устремлен на указательный палец правой руки (рис. 118—122).

Упр. 58. **Раскрытие рук.**

Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 123).

Упр. 59. **Закрытие рук.**

Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 124).

Упр. 60. **"Одиночный хлыст".**

Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 125).

Упр. 61. **Пропустить партнера ладонью за спину справа.**

Продолжая, левую руку поднять вверх и, описывая дугу, достигнуть лба тыльной частью ладони. Тело поворачивается вправо. Левая нога тоже поворачивается вправо, а правая нога поворачивается наружу (носок направлен наружу). Запястье правой руки расслаблено и не движется. Взгляд направлен на указательный палец правой руки (рис. 126).

Упр. 62. **"Фея, прядущая небесным челноком".**

1. Продолжая, правую руку вернуть назад; внутренняя сторона запястья направлена к груди. Во время движения правой руки запястье левой поворачивается и опускается вниз над правой рукой (ладонь направлена вверх, локти обеих рук прислонены к телу). Во время движения рук правая нога немного оттягивается назад (носок направлен наружу, ноги согнуты). Взгляд направлен на левую руку. Не останавливаться (рис. 127).

2. Теперь запястье правой руки повернуть наружу и поднять тыльную сторону ладони до касания ею лба.

Левой ногой сделать шаг вперед-влево на расстояние два-три цуня впереди правой ноги. Одновременно правая рука ложится на грудь и медленно выдвигается вперед, но не слишком далеко (локоть прислонен к телу) (рис. 128).

3. Теперь левую ногу повернуть вовнутрь. Одновременно тело поворачивается направо, левая рука опускается, ладонь направлена вниз. Внутренняя часть запястья прислонена к сердцу. Во время движения левой руки вниз правая рука поворачивается, чтобы ладонь смотрела вверх, и медленно поднимается вверх (локти по-прежнему прислонены к телу). Затем запястье правой руки поворачивать наружу, поднять вверх до соприкосновения тыльной стороны ладони со лбом. В это же время делается шаг вперед правой ногой. Левая нога следует за правой и опускается на расстоянии двух-трех цуней позади нее. Одновременно левая рука от груди медленно выдвигается вперед, но не слишком далеко (локоть прижат к телу) (рис. 129).

4. Теперь правой ногой сделать маленький шаг вперед, одновременно правая рука опускается до уровня груди, ладонь направлена вниз. Ладонь левой руки поворачивается и смотрит вверх, потихоньку начиная подниматься. Оба локтя прислонены к телу. Положение схоже с начальным в этой позиции. Затем делается шаг вперед левой ногой, левое запястье поворачивается в наружную сторону и поднимается вверх. Правая нога тоже делает шаг. Позиция аналогична позиции, изображенной на рис. 128 (рис. 130, 131).

5. Продолжая, тело поворачивают в правую сторону, и все движения рук и ног делают как бы в позиции, изображенной на рис. 131. Правая нога делает шаг вперед, левая рука выдвигается вперед, левый локоть немного согнут (рис. 132, 133).

Упр. 63. **"Небрежно поправлять платье".**
Делать аналогично упр. 18 (рис. 134—139).

Упр. 64. **Открытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 140).

Упр. 65. **Закрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 141).

Упр. 66. **"Одиночный хлыст".**
Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 142).

Упр. 67. **Облачные руки.**

Делать по аналогии с упр. 36 (рис. 143).

Упр. 68. **"Руки, подобные низко плывущим облакам".**

Теперь обе руки поворачивают в правую сторону; правая ладонь обращается вверх, левая рука опускается вниз по дуге и останавливается у правого бедра. Правая рука выдвигается вперед-прямо, запястье расслаблено. Правая нога во время движения правой руки подтягивается к левой ноге и ставится сзади нее на расстоянии одного цуня. Левая рука выдвигается вперед. Правая рука одновременно возвращается назад к правому бедру. Во время движения рук левая нога делает шаг вперед. Обе ноги согнуты. Вес тела перемещается на правую ногу. Взгляд направлен на левую руку (рис. 114—146).

Упр. 69. **"Золотой петух переступает с ноги на ногу".**

1. Продолжая, правую руку от правого бедра поднимать вверх (пальцы и ухо находятся на одном уровне). Одновременно правая нога "приклеивается" к левой ноге и поднимается вверх (носок вверх, пятка вниз), поясница расслаблена. Во время поднятия правой руки вверх левая рука по дуге опускается вниз к левому бедру (пальцы направлены вниз). Немного остановиться (рис. 147).

2. Теперь правую ногу опустить вниз-вперед. Нога согнута. Поясница расслаблена. Тело прямое. Одновременно правая рука по дуге опускается вниз к правому бедру (пальцы вниз). Левая рука от левого бедра поднимается вверх, пальцы и ухо на одном уровне. В то же время левая рука "приклеивается" к правой и поднимается вверх. Позиция схожа с положением, изображенным на рис. 147, где поднята правая нога, а здесь — левая (рис. 148).

Упр. 70. **Отступив, "прогнать обезьяну".**

Делать по аналогии с упр. 23 и 24 (рис. 149—152).

Упр. 71. **"Игра на лютне"** (правый способ).

Делать по аналогии с упр. 11, только поменять местами (рис. 153).

Упр. 72. **"Белый аист расправляет крылья".**

Делать по аналогии с упр. 7 (рис. 154, 155).

Упр. 73. **Раскрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 156).

Упр. 74. **Закрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 157).

Упр. 75. **С шагом обведем ладонью левое колено.**
Делать по аналогии с упр. 10 (рис. 158, 159).

Упр. 76. **"Игра на лютне".**
Делать по аналогии с упр. 11 (рис. 160).

Упр. 77. **"Трехкратное пропускание партнера за спину".**
Делать по аналогии с упр. 31 (рис. 161—168).

Упр. 78. **"Небрежно расправить платье".**
Делать по аналогии с упр. 32 (рис. 169—172).

Упр. 79. **Раскрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 173).

Упр. 80. **Закрытие рук.**
Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 174).

Упр. 81. **"Одиночный хлыст".**
Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 175).

Упр. 82. **"Облачные руки".**
Делать по аналогии с упр. 36 (рис. 176, 177).

Упр. 83. **"Погладить лошадь по холке".**
1. Делать по аналогии с упр. 37 (рис. 178).
2. Носок правой ноги поворачивается наружу и находится на одном уровне с носком левой ноги. Одновременно поворачивается левая рука, и ее ладонь обращается вверх. Правая рука тоже поворачивается, но ладонью вниз и находится под левой рукой (расстояние между ладонями три-четыре цуня, между руками и грудью один-два цуня) (рис. 179).
3. Левой ногой делают шаг вперед и ставят ее на уровне носка правой ноги. Руки по-прежнему впереди груди, только ладони поворачивать и менять, правая — вверх, левая — вниз. Обе ноги немного согнуты. Запястья обеих рук поворачиваются наподобие вилки, большой палец левой руки находится против передней части груди (рис. 180, 181).

Упр. 84. **“Скрещенными руками изобразить лотос“.**

Теперь поднимать правую ногу, подошва направлена вниз (нога на уровне колена), одновременно руки отводятся в стороны подобно тому, как в позиции “Хлыст“. Взгляд направлен вперед (рис. 182).

Упр. 85. **“Шагая вперед, пальцем подправить удар кулаком“.**

Продолжая, направить взгляд вперед-вниз. Затем обе руки выдвигаются вперед, левая рука лежит на запястье правой руки, правая рука, выдвигаясь вперед, сжимается в кулак. Взгляд направлен на правую руку. Во время движения рук правая нога опускается впереди, затем левой ногой делается шаг вперед, и она ставится сзади правой ноги на расстоянии одного цуня. Носок следует по земле. Во время движения ног тело уподобляется летящей птице, которая устремляет свою силу вниз для взлета (рис. 183).

Упр. 86. **“Шагнув назад, небрежно поправить платье“.**

Теперь левой ногой сделать шаг назад, правый носок поднимается. Одновременно ладонь правой руки поворачивается вверх, затем — вправо, назад и описывает полукруг. Левая рука поворачивается вслед за правой рукой, ладонь правой руки направлена наружу. Левая рука прикасается к запястью правой руки, и обе выдвигаются вперед (рис. 184—186).

Упр. 87. **Раскрытие рук.**

Делать по аналогии с упр. 3 (рис. 187).

Упр. 88. **Закрытие рук.**

Делать по аналогии с упр. 4 (рис. 188).

Упр. 89. **“Одиночный хлыст“.**

Делать по аналогии с упр. 5 (рис. 189).

Упр. 90. **Нижняя форма одиночного хлыста.**

Теперь ладонь правой руки повернуть и опустить вниз к правому бедру, одновременно ладонь левой руки поворачивается вниз. Во время движения рук центр тяжести тела перемещается на правую ногу. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 190).

Упр. 91. "С шагом обретаем семизвездную форму".

Продолжая, правую руку от правого бедра по дуге выдвинуть к запястью левой руки, так чтобы оба запястья оказались в положении крест-накрест, затем правая рука продвигается к груди на расстояние три-четыре цуня. Пальцы направлены вверх. Во время движения правой руки левая нога выдвигается немного вперед, одновременно пятка правой ноги подвигается к левой ноге (сзади нее) на расстояние один цунь. Носок следует по земле. Обе ноги согнуты. Верхняя часть тела прямая. Поясница должна быть расслаблена (рис. 191).

Упр. 92. "Сделать шаг назад, оседлать тигра".

Теперь обе руки разводить. Левую руку остановить возле левого бедра. Одновременно правую руку повернуть ладонью вверх и продолжать опускать вниз. Затем завести ее назад, провести возле лба. После этого повернуть руку ладонью вниз и опустить к нижней части живота. Одновременно правая нога делает шаг назад, носок направлен наружу (стоит косо). Во время движения правой руки вниз левая нога подвигается к правой ноге на расстояние около одного цуня, носок следует по земле. Обе ноги согнуты, поясница расслаблена. Затем правая рука поворачивается ладонью вниз и поднимается до уровня груди. Во время поднятия правой руки левая нога тоже поднимается, тело с движением рук и ног тоже приподымается (рис. 192, 193).

Упр. 93. "Развернуть лотос".

Продолжая, тело поворачиваем вправо. Во время поворота пятка правой ноги приподнимается и тоже поворачивается. Левая нога опускается с поворотом на 45^{o}. Носки ставятся на одном уровне. Правая нога поднимается, а затем поворачивается направо, одновременно поднимается носок левой ноги и тоже поворачивается направо. Во время поворота правой ноги обе руки похлопывают по правой коленке (сначала левая, а затем правая). После этого правая нога опускается справа-сзади, ладони обеих рук прижаты к ребрам сбоку. Тело как бы описывает круг (рис. 194, 195).

Упр. 94. "Из тугого лука пустить стрелу в тигра".

Продолжая, обе руки выдвигают вперед на уровень плеч, ладони обеих рук поворачиваются вниз (обе руки немного согнуты). Центр тяжести перемещается на пра-

вую ногу. Взгляд направлен в центр между руками (рис. 196).

Упр. 95. **Удар двумя кулаками.**

Продолжая, левую ногу придвигать к правой ноге, носок следует по земле. Обе руки сжимаются в кулаки (тыльная часть рук направлена вверх) и возвращаются к груди. Затем левая нога делает шаг вперед. Оба кулака выдвигаются вперед (руки немного согнуты). Одновременно правая нога придвигается к левой ноге и ставится на расстоянии двух-трех цуней сзади левой ноги. Обе ноги согнуты, поясница расслаблена. Немного остановиться (рис. 197, 198).

Упр. 96. **Объединение Инь и Ян.**

Продолжая, оба кулака вслед за поворотом туловища направо повернуть во внутреннюю сторону; ладони направлены вверх (правый кулак лежит на запястье левой руки, локти прижаты к ребрам). Во время поворота кулаков вовнутрь левая нога поворачивается вовнутрь, а правая отступает немного назад. Расстояние между ногами строго не определено и зависит от роста человека. Носок направлен косо наружу. Вслед за этим левый кулак из-под запястья правой руки поворачивается наружу, пока внешняя сторона правого запястья не соприкоснется с внутренней стороной правого запястья (высота где-то на уровне груди), и образует нечто вроде вилки (расстояние между запястьем и грудью три-четыре цуня). Поясница опущена вниз и расслаблена, обе ноги немного согнуты. Оба запястья на одном уровне вращаются наружу. Во время этого вращения носок левой ноги поднимается и немного подвигается вперед. В это время центр тяжести переносится на правую ногу. Оба локтя направлены прямо вниз. Обе ноги согнуты. Взгляд направлен между кулаками. Немного остановиться (рис. 199, 200).

Упр. 97. **Возвращение в исходное состояние осознания Беспредельности.**

Теперь обе руки одновременно развести друг от друга и опустить вправо и влево к бедрам, ладони спускаются к бедрам; одновременно левая нога приставляется к правой ноге; пятки ног соединены вместе, между носками образуется угол в 90°. Тело должно стоять вертикально (рис. 201). Тем самым мы вернулись в стойку осознания Беспредельности — *У-Цзи*. В Сердце звучит нота Торжественности. Благодаря тому что движения выполняются

медленно, а дыхание свободное и глубокое, улучшаются кровообращение и работа дыхательной системы. Занятия *Тай-цзи-цюань* помогают также излечению людей от таких заболеваний, как воспаление легких, сердечно-сосудистые, гипертония и т.д. Так как в основе организации движения лежит осознанная работа мысли, то это укрепляет и нервную систему.

Каждое движение и поза имеют определенное назначение и свой смысл, поэтому требуют очень внимательного подхода. Вначале изучения движемся от одного фиксированного положения к другому. По мере наработки канвы формы переходим к плавному, непрерывно текучему исполнению. Каждый раз стремитесь к более точному исполнению. Не бойтесь начинать сначала. В этом секрет успеха.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ГЛАВА

ПРИЕМЫ ТОЛКАНИЯ (ТУЙ ШУ) В ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

Все виды боевого искусства включают в себя две части: "тело" и "функцию" (атрибут, явление, действие). Но эти две части неразрывно связаны друг с другом: "тело" является "сущностью" и фундаментальной основой тренировки "функции", которая представляет собой динамическое проявление, применение или атрибут "сущности" (т.е. "тела"). Поэтому тренировка "тела" включает в себя и тренировку "функции", и наоборот — тренировка "функции" неотделима от тренировки "сущности".

Все, что было описано в основной главе этой книги, является сущностью *Тай-цзи цюань* и применяется для познания самого себя. Но хотя описанные в основной главе методы психофизической тренировки (гунфу), конечно же, содержат в себе тренировку "функции", человеку в процессе самостоятельных, индивидуальных занятий нелегко самому раскрыть ее секреты.

В этой главе основное внимание уделяется объяснению приемов толкания руками, что является главным в тренировке "функции", тренировке, предназначенной для познания другого человека (т.е. для выработки чувства партнера поединка). Методы тренировки "функции" в Тай-цзи цюань включают в себя восемь основных приемов: "Отбив вкось вверх", "Подтягивание противника назад", "Надавливание вперед", "Толкание", "Подтягивание вниз", "Сгибание назад", "Удар локтем", "Удар плечом".

Во время тренировки в туй шу оба тренирующихся должны встать друг против друга и отрабатывать эти толчки руками, прежде всего взяв за основу четыре способа: 1) "Отбив вкось вверх" (т.е. косой отбив вверх); 2) "Подтягивание противника назад"; 3) "Надавливание вперед"; 4) "Толкание противника". При этом необходимо все движения отрабатывать в своем сознании и тренировать в себе терпение. Чтобы добиться успеха, необходимо также соблюдать следующие принципы: "Не

отпускать партнера, но и не сталкиваться с ним“; “Ни на миг не расставаться с партнером (т.е. не отделяться от него) и быть как бы “приклеенным“ к нему“. Руки и ноги должны быть подвижными и ловкими, внутреннее и внешнее должны находиться в нераздельном единстве. Только тогда можно овладеть энергией, позволяющей “увести в пустоту наступательную мощь противника“ и “с помощью малого одолеть большое“. И только тогда можно добиться, чтобы “все тело было пронизано пустотой и одухотворенностью“, а “жизненная сила циркулировала без препятствий“ и “процесс изменений не прекращался“. Тогда можно говорить и о том, что “сущность“ и “функция“ органично дополняют друг друга и находятся в гармоничном единстве.

Упр. 1. Начало: толкание руками стоя на месте.

1. Первый и второй, два тренирующихся, становятся друг против друга, расстояние между ними два шага (рис. 1).

2. Первый делает шаг вперед левой ногой, левая рука выдвигается вперед, ладонь направлена назад, ладонь правой руки лежит возле локтя левой руки. Запястье правой руки находится на расстоянии четырех-пяти цуней от груди (рис. 2).

3. Второй делает точно такие же движения.

Упр. 2. Второй уводит руки, первый давит рукой.

Первый вытягивает правую руку вперед по направлению ко второму. Второй своей правой рукой мягким движением берет за запястье правой руки первого. Одновременно левая рука второго, огибая правое предплечье первого, мягко берет локоть его правой руки и отводит обеими руками руку первого вправо—вперед от себя.

Первый продолжает выдвигать правое предплечье, поворачивает запястье вовнутрь и поворачивает ладонь вовнутрь, одновременно левая рука ложится на свою правую руку ниже предплечья. Взгляд первого устремлен в глаза второго (рис. 3).

Обратите внимание: Все движения рук должны быть осмысленными (т.е. сначала производиться в сознании), нельзя применять силу (не нужно напрягать мышцы). В последующих движениях тоже необходимо соблюдать это требование.

Упр. 3. Второй блокирует руку и толкает рукой вперед.

В то время когда первый надавливает руками, второй, вслед за движением тела назад, подтягивает руки к себе,

применяя принцип “не расставаться, но и не отталкиваться“; носок левой ноги поднимается. Начинать давить надо только тогда, когда первый завершит свое движение. После этого второй давит обеими руками в сторону левого предплечья первого: левая рука давит на тыльную сторону левой руки первого, правая рука давит на локоть левой руки (рис. 4).

Упр. 4. Первый уводит руку, второй давит рукой.

После того как второй завершает давить обеими руками, первый отводит тело назад. Одновременно первый левой рукой мягким движением берет запястье левой руки второго, правая рука первого от низа левого предплечья второго поворачивается вверх и мягким движением берет локоть левой руки второго и отводит обе руки второго влево—вперед от себя. Второй, продолжая, выдвигает левое предплечье, поворачивает запястье вовнутрь, одновременно кладет правую руку на свою же левую руку ниже предплечья, взгляд второго устремлен в глаза первого (рис. 5).

Упр. 5. Первый блокирует руку и толкает рукой.

В то время когда второй надавливает руками вперед, первый вслед за движением тела назад подтягивает руки к себе, носок передней ноги поднимается. Начинать надавливать нужно только тогда, когда второй завершит свое движение (рис. 6). Первый продолжает давить обеими руками в сторону правого предплечья второго: правая рука давит на тыльную сторону правой руки второго, левая рука давит на локоть правой руки (рис. 7).

Упр. 6. Толкание руками, перемена позиций.

Левостороннее положение меняется на правостороннее (правая нога у обоих занимающихся впереди). Выжидая момент, когда второй будет отводить руки, первый уже не давит руками, но, наоборот, своей правой рукой уводит на себя правую руку второго, левой рукой обхватывает сверху локоть правой руки второго; одновременно отступает левой ногой назад за правую ногу. Второй делает движение правой ногой вперед, и уже он начинает давить. Дальше все повторяется снова. Эта смена положения удобна для начинающих. Когда становишься опытным, то можно делать смену по собственному желанию.

Упр. 7. Толкание рук с движением ног.

После того как освоишь способ толкания руками стоя на месте, можно приступать к тренировке способа толкания руками в движении. Способ толкания руками такой же, как и без движения. Только при движении ног надо

помнить, что движение вперед начинается с впереди стоящей ноги; движение назад начинается с ноги, находящейся сзади. Если вперед делается три шага, то соответственно три шага назад. Движения ног должны быть связаны с движениями верхней части тела и с движениями рук. Тот, кто делает шаг вперед, должен выдвигать руку вперед; тот, кто делает шаг назад, тот должен отводить руки. Движения рук должны быть согласованы с движением ног, и наоборот.

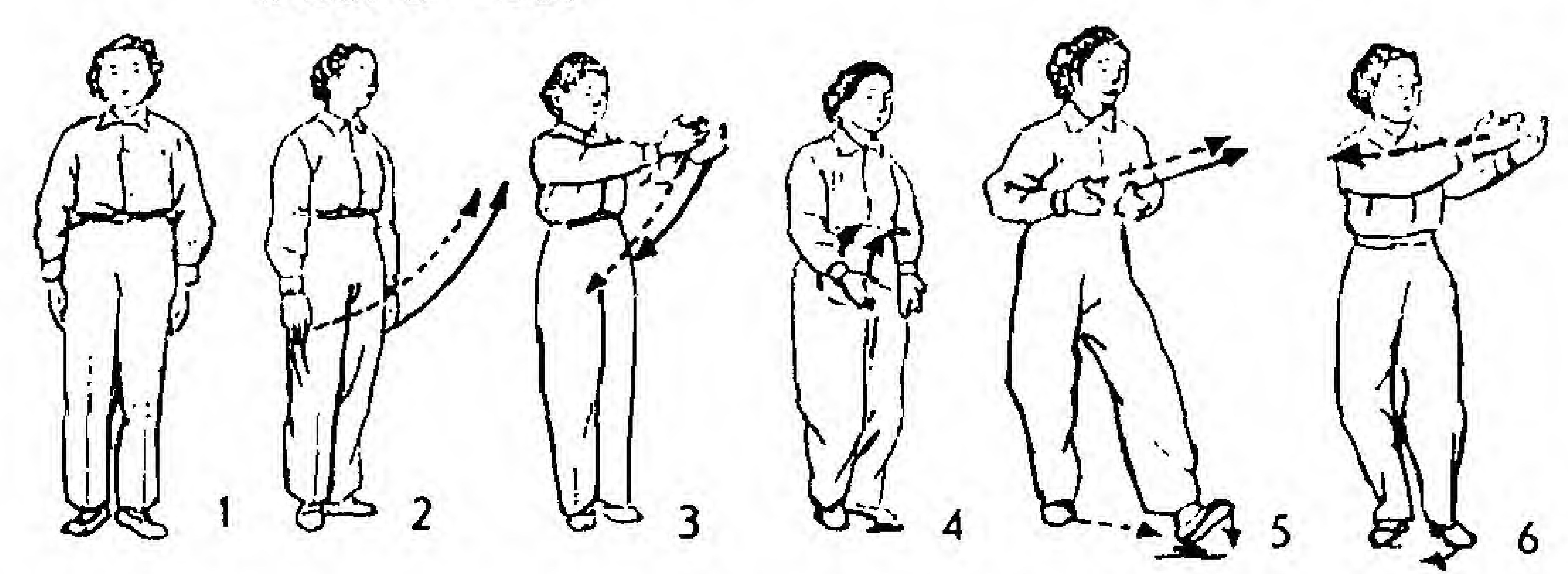
Этот описанный способ необходимо выполнять правильно в начальной стадии обучения. По мере приобретения опыта порядок движений можно изменять по собственному желанию, и они становятся трудно различимыми (предугадываемыми) для противника.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

97 УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА СУНЬ ШИ ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

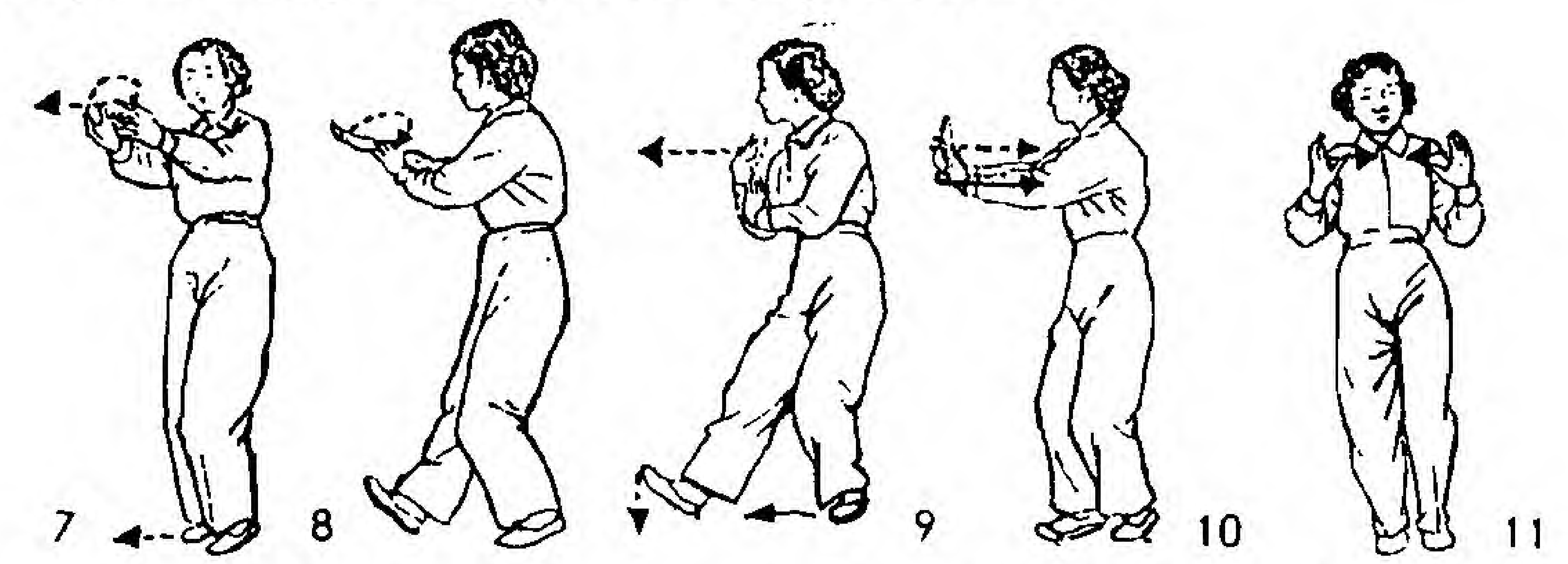
Упр. 1. Исходное положение *Уцзи*. Рис. 1, 2.

Упр. 2. "Небрежно расправить одежду". *Лань чжа и*. Рис. 3—10.



Упр. 3. Раскрытие рук. *Кай шоу*. Рис. 11.

Упр. 4. Закрытие рук. *Хэ шоу*. Рис. 12.



Упр. 5. "Одиночный хлыст". *Дань бянь*. Рис. 13.

Упр. 6. "Поднятие руки". *Ти шоу шан ши*. Рис. 14.

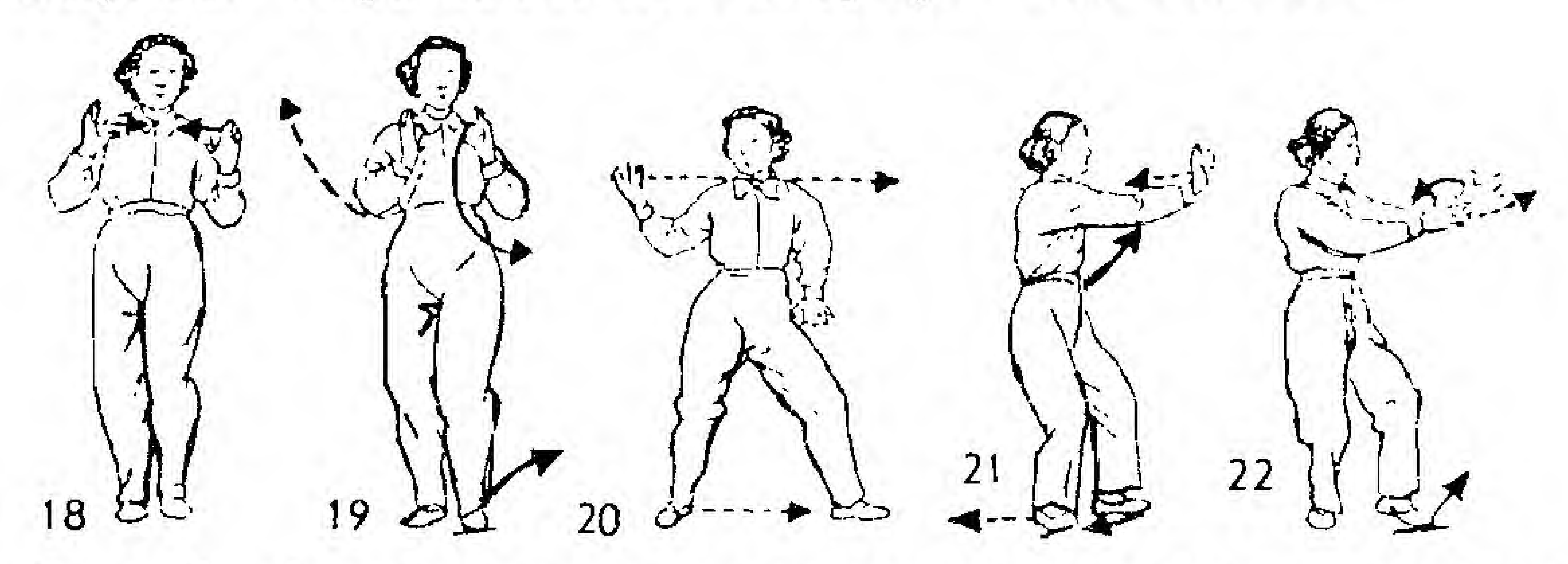
Упр. 7. "Белый аист расправляет крылья". *Бай хао лян чи*. Рис. 15—17.



Упр. 8, 9. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 18, 19.

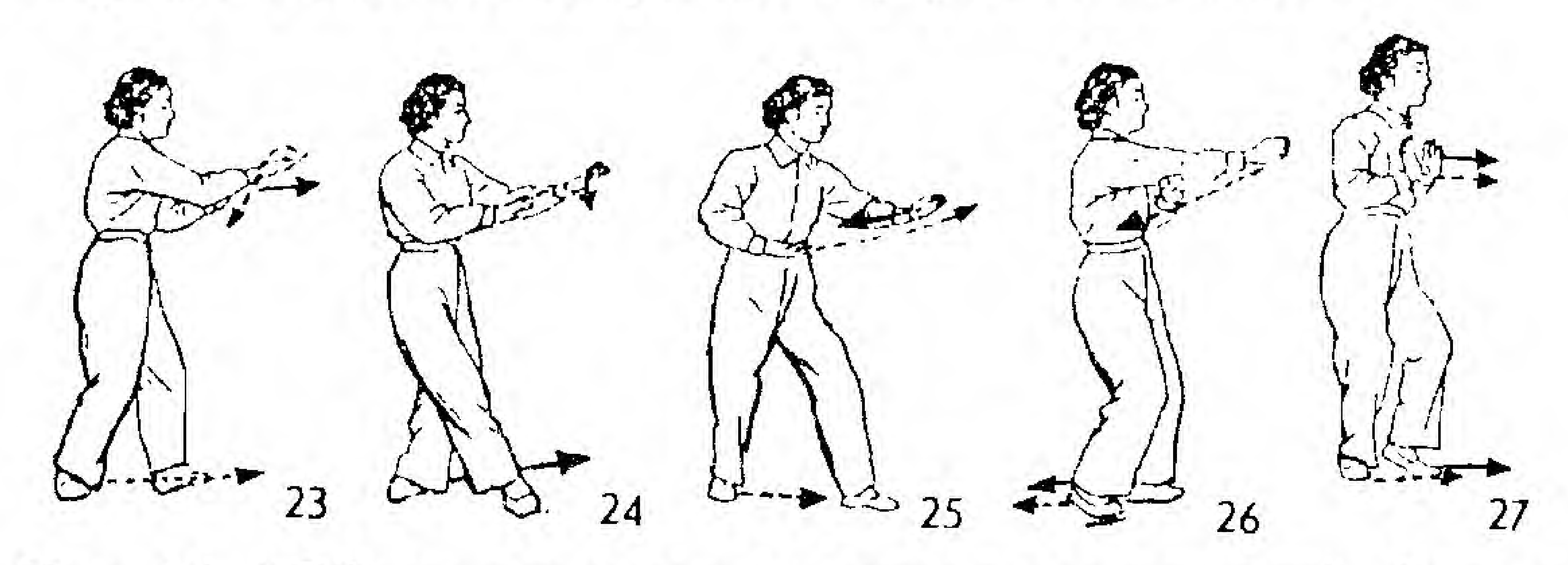
Упр. 10. С шагом обвести ладонью левое колено. *Лоу си ао бу (цзо ши).* Рис. 20, 21.

Упр. 11. "Игра на лютне". *Шоу хуй пиба.* Рис. 22.

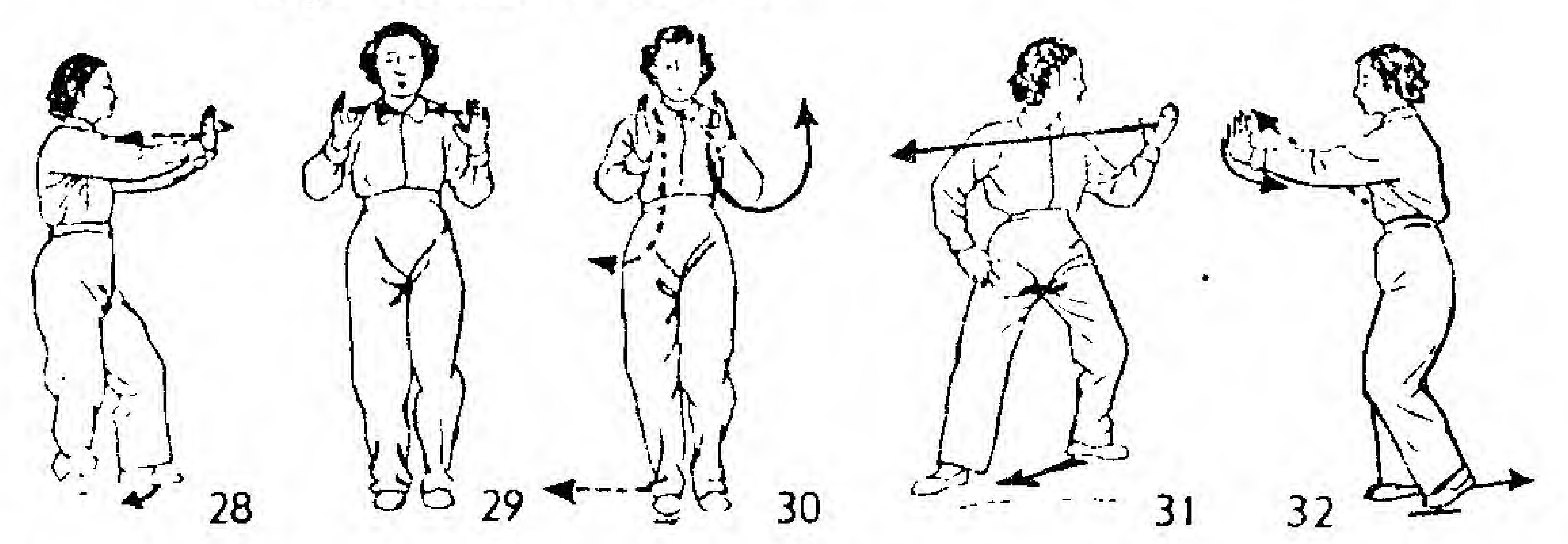


Упр. 12. В движении отклонить удар партнера и нанести ответный удар. *Цзинь бу баньлань чуй.* Рис. 23—26.

Упр. 13. Обманное закрытие. *Жу фэн сыби.* Рис. 27.



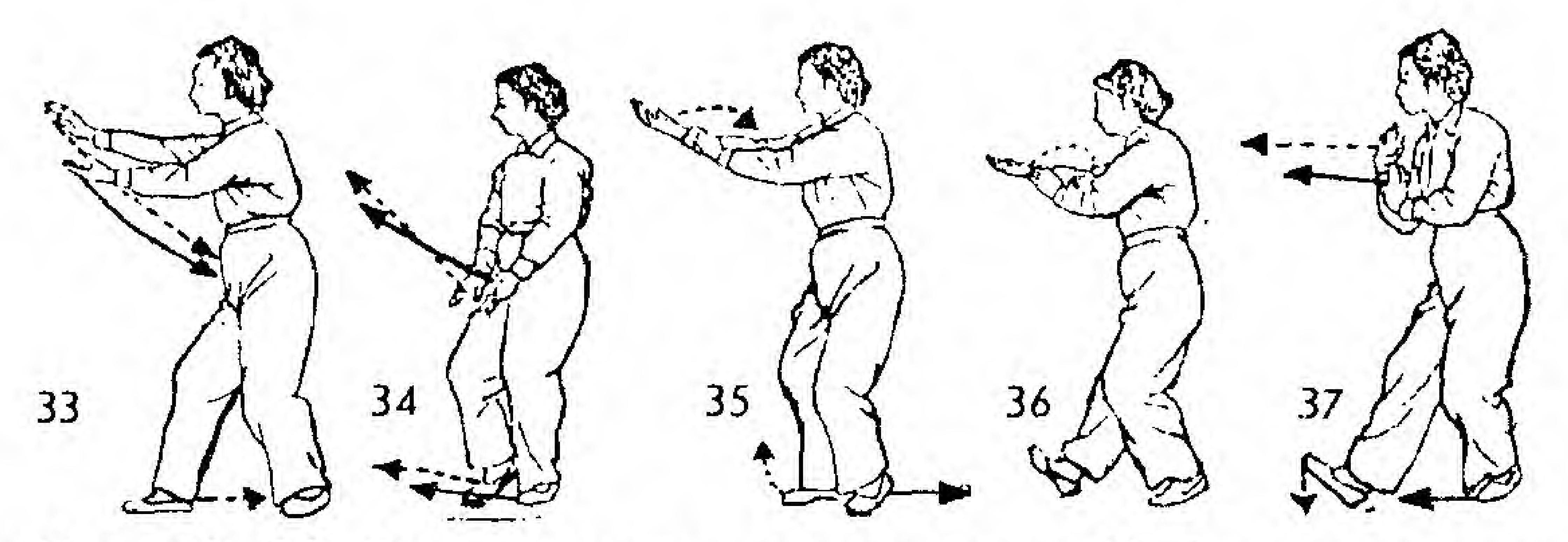
Упр. 14. "Обнять тигра и вытолкнуть его на гору". *Бао ху туй шань.* Рис. 28.



Упр. 15, 16. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 29, 30.

Упр. 17. С шагом обвести правое колено. *Лоу си ао бу (ю ши).* Рис. 31, 32.

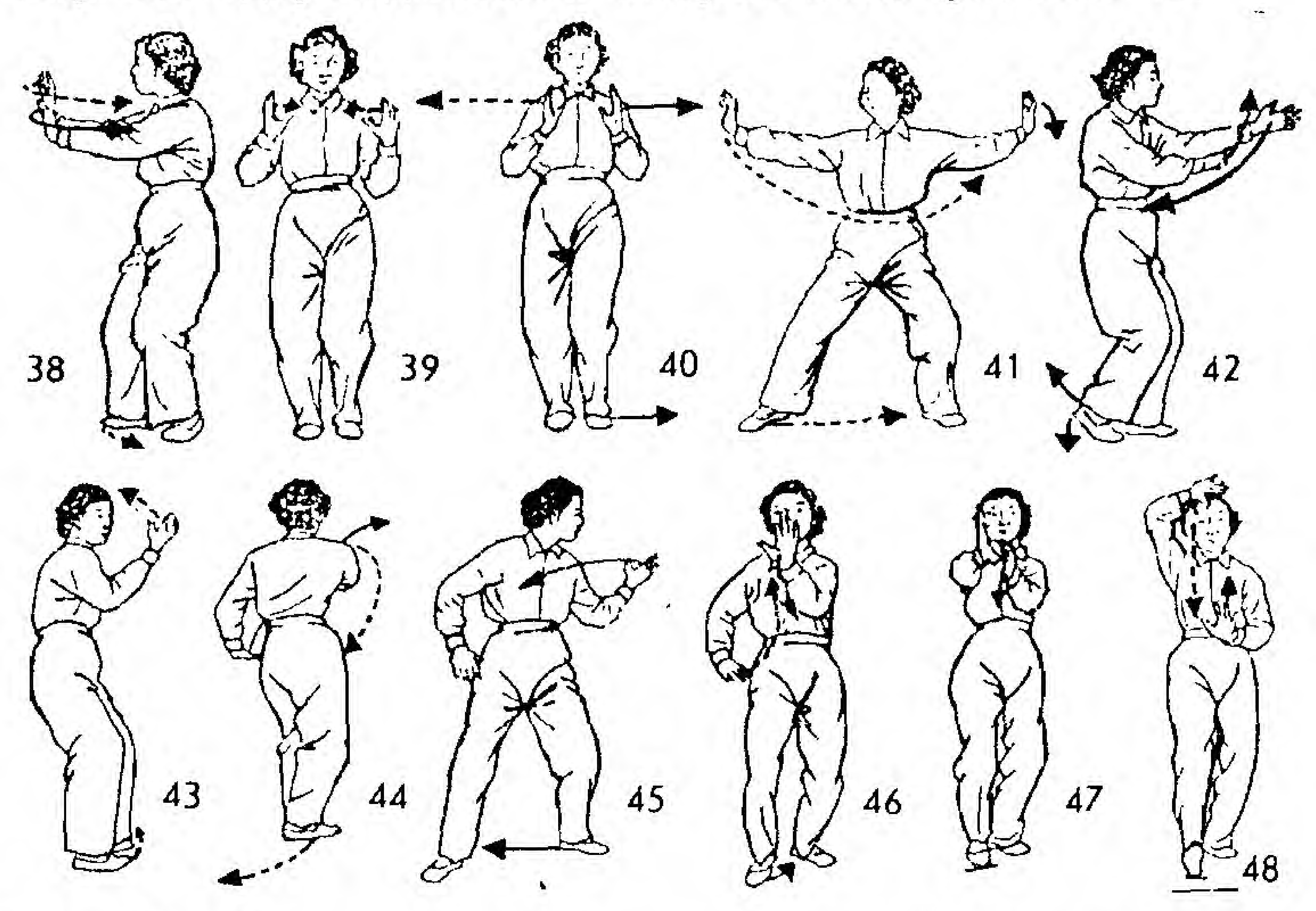
Упр. 18. "Небрежно расправить одежду". *Лань чжа и.* Рис. 34—38.



Упр. 19, 20. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 39, 40.

Упр. 21. “Одиночный хлыст“. *Дань бянь.* Рис. 41.

Упр. 22. Удар под локоть. *Чжоу ся кань чуй.* Рис. 42.



Упр. 23. Отступив, “прогнать обезьяну“. *Дао нянь хоу* (левая форма). Рис. 43, 44.

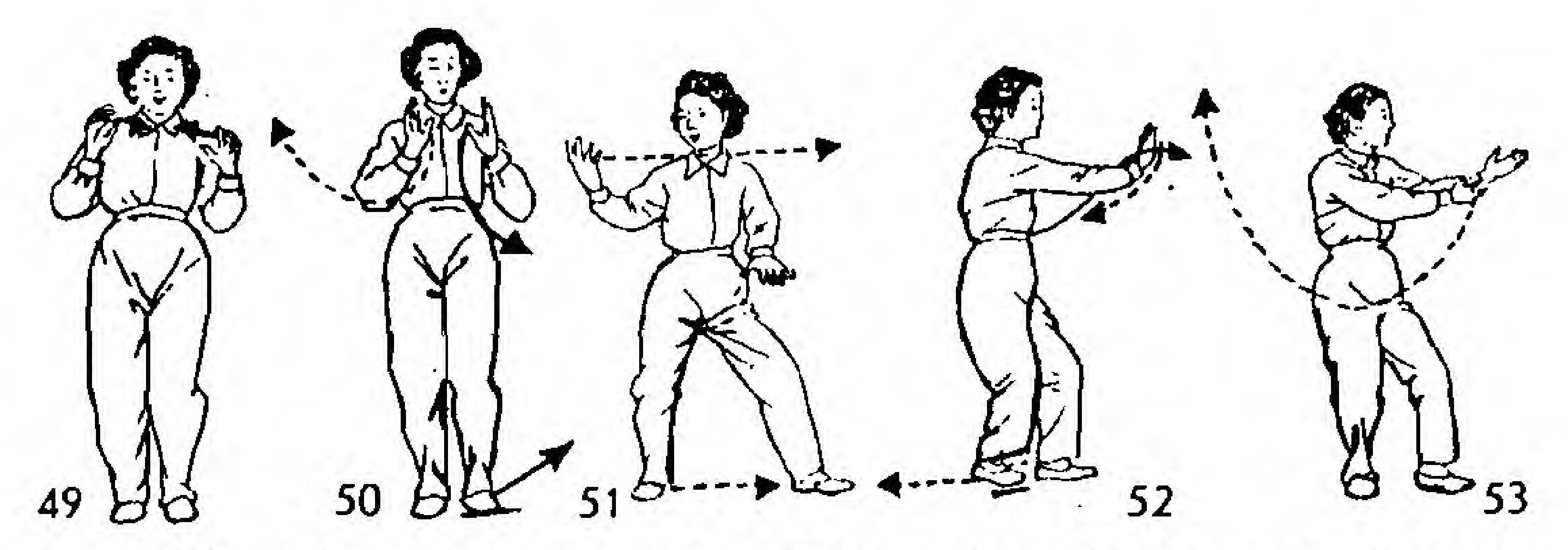
Упр. 24. Отступив, “прогнать обезьяну“. *Дао нянь хоу* (правая форма). Рис. 45, 46.

Упр. 25. “Игра на лютне“. *Шоу хуй пиба* (правая форма). Рис. 47.

Упр. 26. “Белый аист расправляет крылья“. *Бай хао лян чи.* Рис. 48.

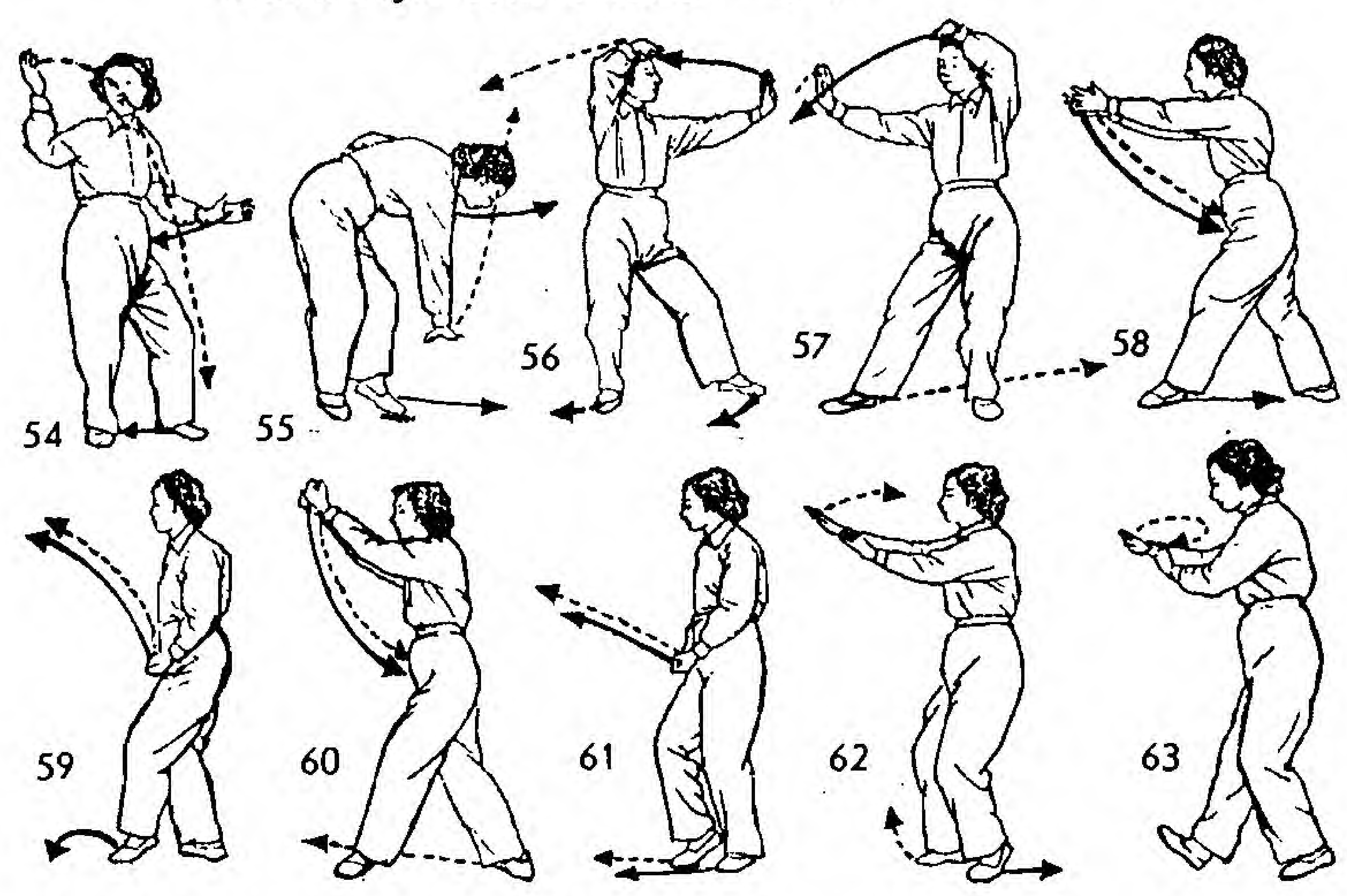
Упр. 27, 28. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 49, 50.

Упр. 29. С шагом обводим ладонью левое колено. *Лоу си ао бу (цзо ши).* Рис. 51, 52.



Упр. 30. "Игра на лютне". *Шоу хуй пиба* (левая форма). Рис. 53.

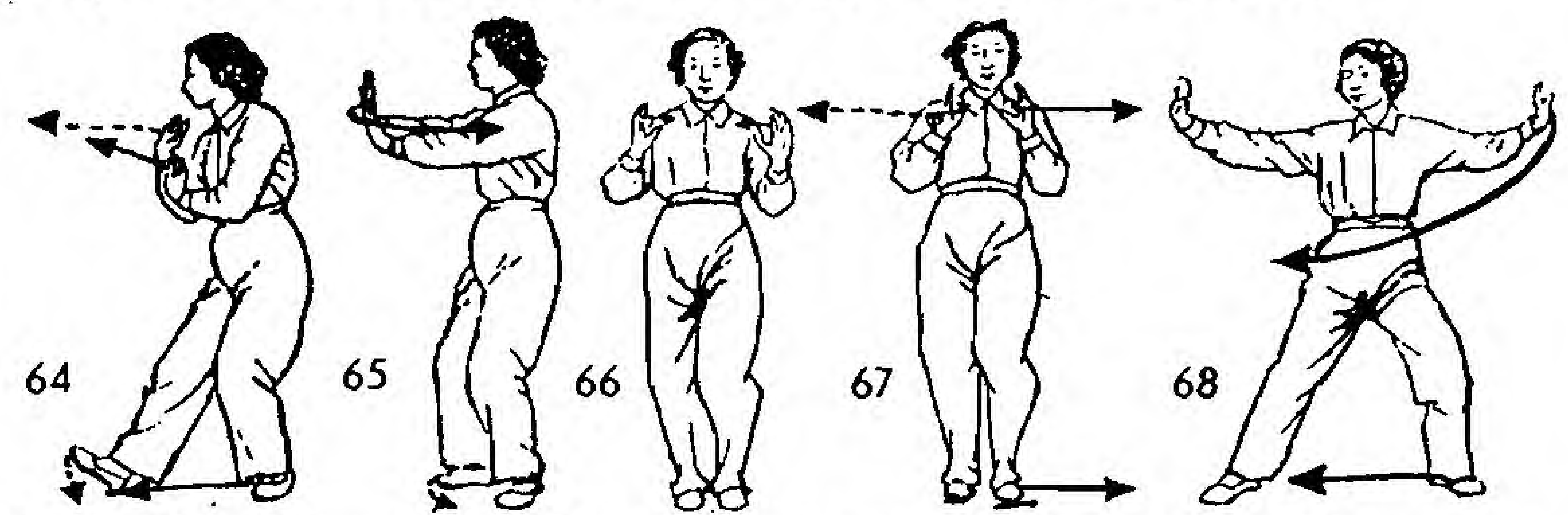
Упр. 31. Трехкратное пропускание партнера за спину. *Сань тун бэй.* Рис. 54—61.



Упр. 32. "Небрежно расправить платье". *Лань чжа и.* Рис. 62—65.

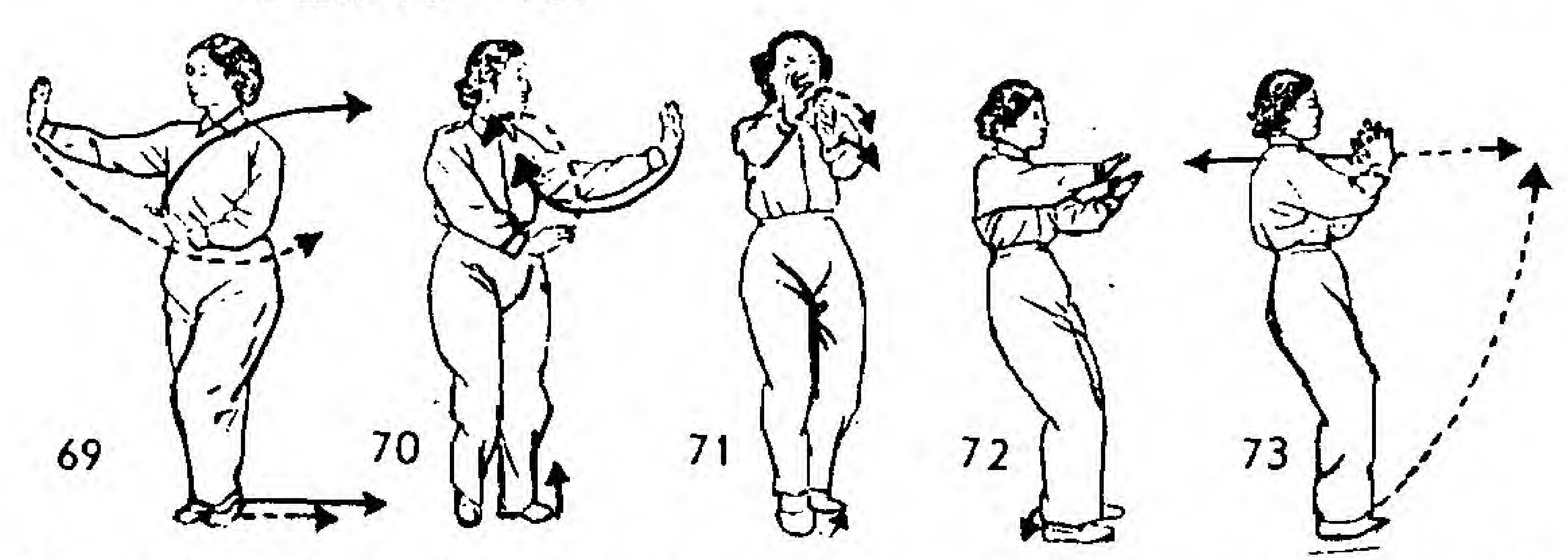
Упр. 33, 34. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 66, 67.

Упр. 35. "Одиночный хлыст". *Дань бянь.* Рис. 68.

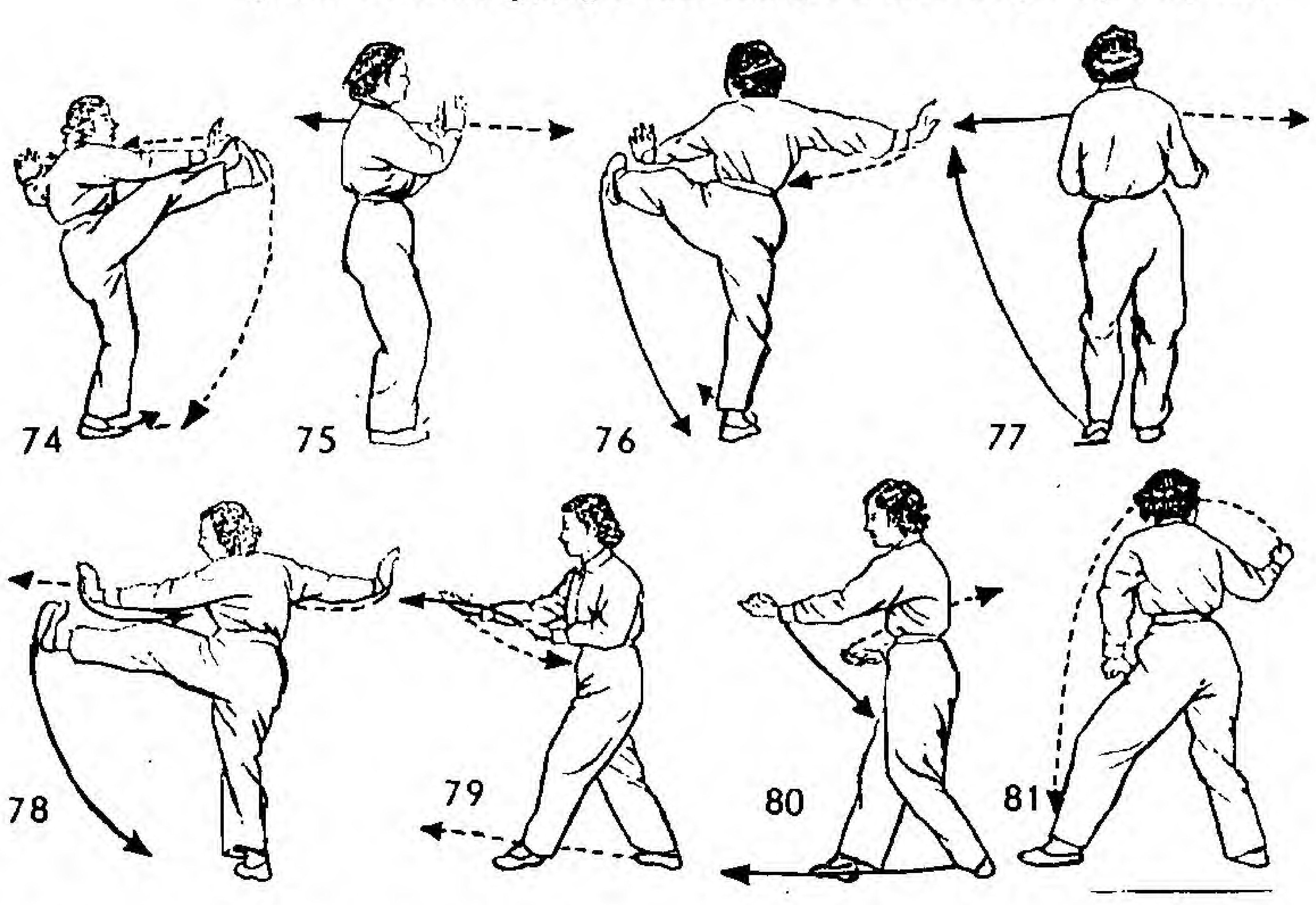


Упр. 36. "Руки подобные плывущим облакам". *Юнь шоу.* Рис. 69, 70.

Упр. 37. "Погладить лошадь по холке". *Гао тань ма.* Рис. 71—73.

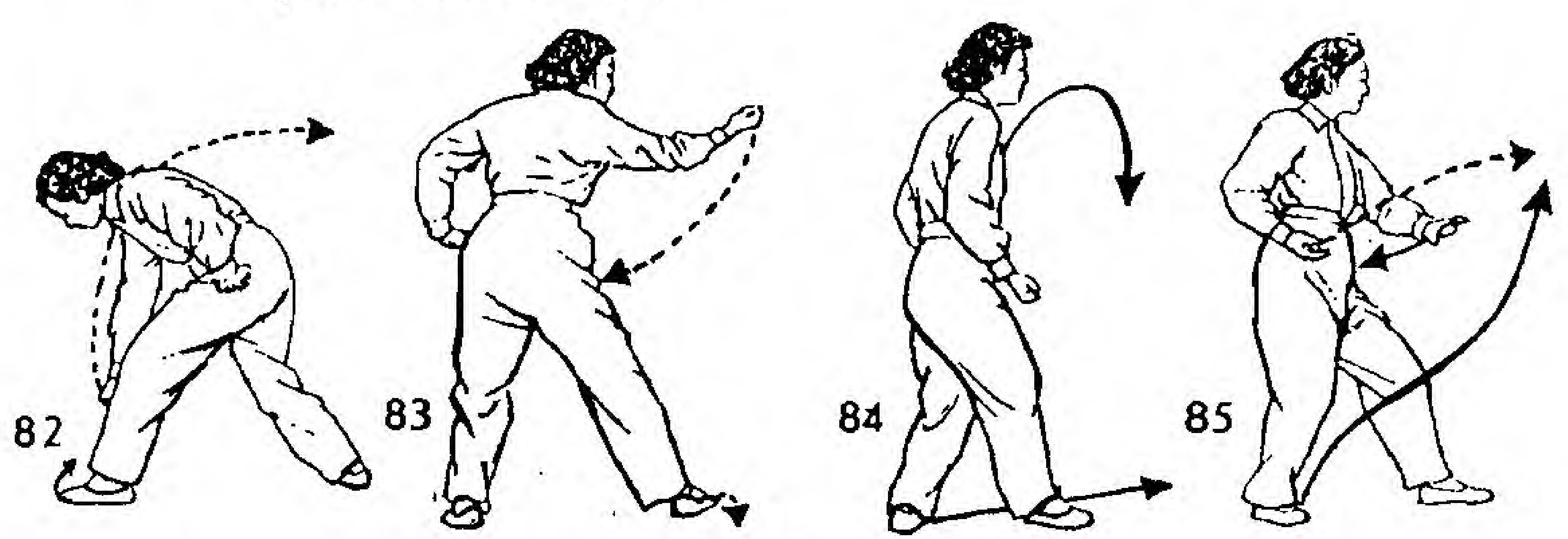


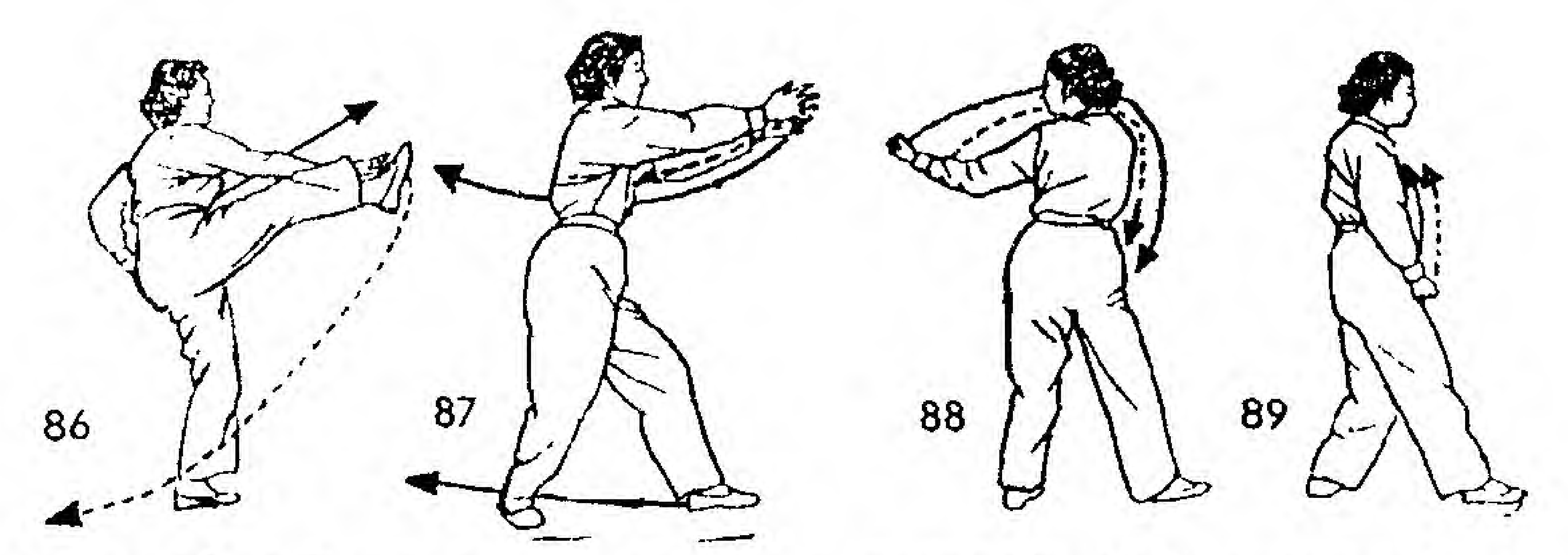
Упр. 38—40. Поднятие правой ноги, поднятие левой ноги, поднятие ноги с поворотом тела. *Ю ци цзяо, цзо ци цзяо, чжуань шэнь ти цзяо* (три различных удара ногами). Рис. 74, 75, 77, 78.



Упр. 41. Двигаться и вместе с шагом наносить удары. *Цзянь бу дачуй.* Рис. 79—82.

Упр. 42. Двойной удар с разворотом тела. *Фань шэнь эр ци.* Рис. 83—87.

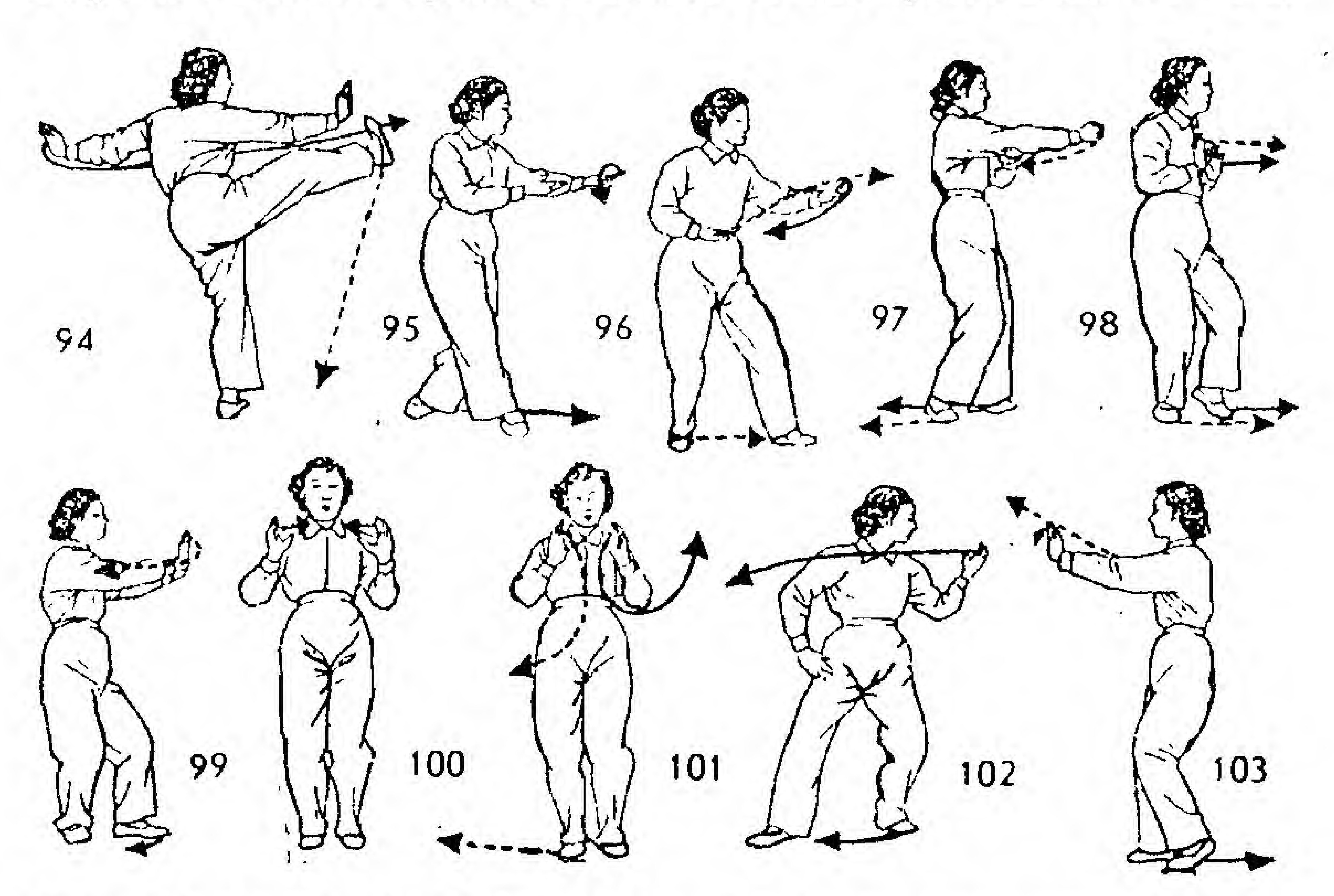




Упр. 43. “Тигр распластался в засаде“. *Пэй шэнь фу ху.* Рис. 88—90.

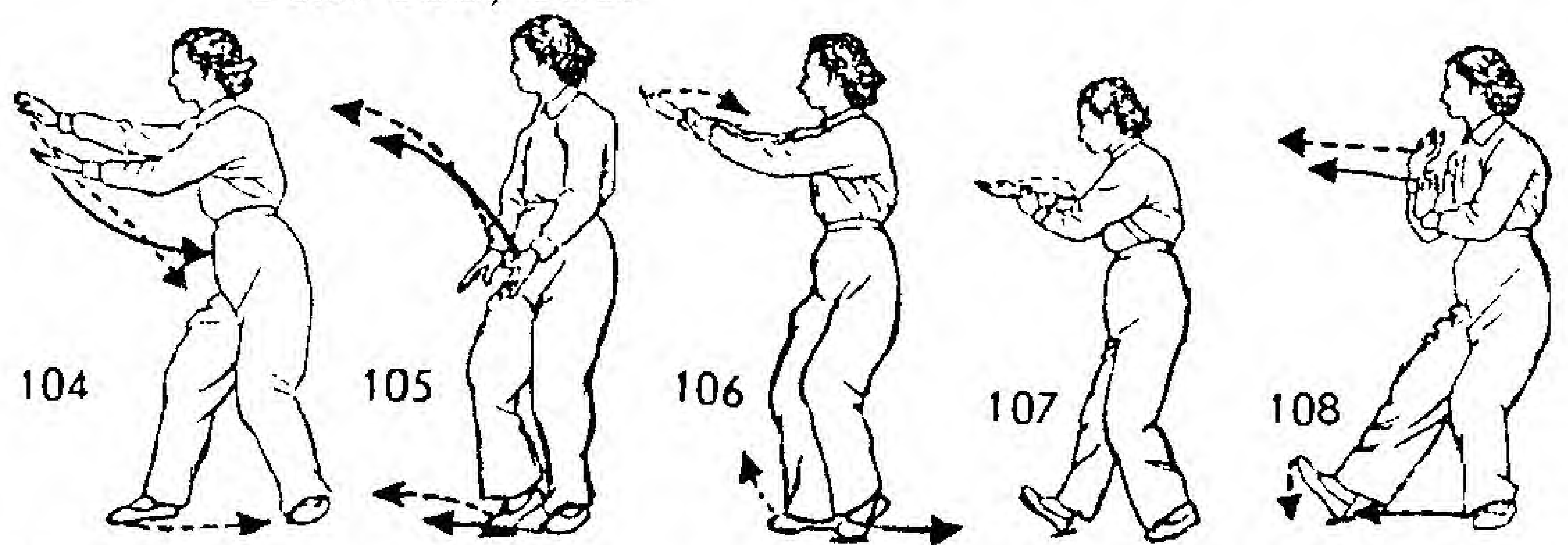


Упр. 44. Удар левой ногой. *Цзо ти цзяо.* Рис. 91.
Упр. 45. Толчок правой стопой. *Ю дэн цзяо.* Рис. 92—94.



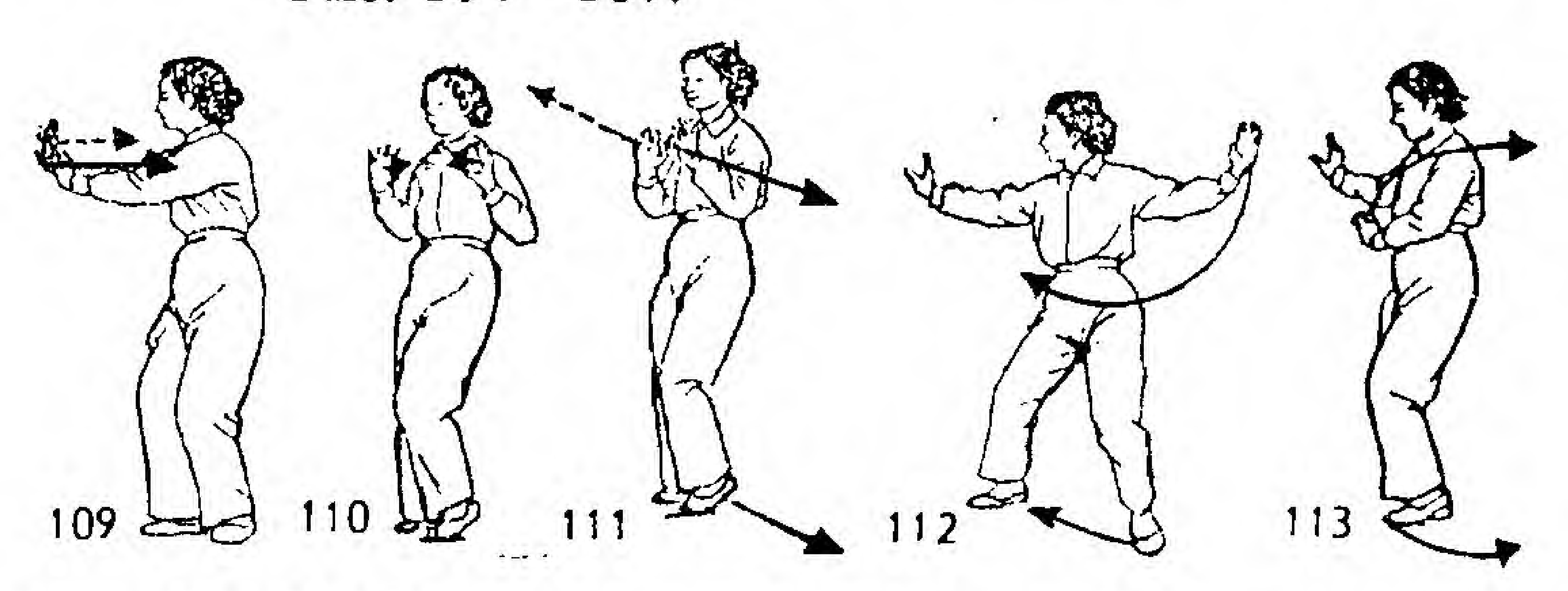
Упр. 46. С шагом блокируем, отклоняя удар вниз, и наносим удар кулаком. *Шан бу бань лань чуй.* Рис. 95—97.
Упр. 47. Обманное закрытие. *Жу фэн сыби.* Рис. 98.
Упр. 48. “Обнять тигра и вытолкнуть его на гору“. *Бао ху туй шань.* Рис. 99.

Упр. 49, 50. Раскрытие и закрытис рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 100, 101.



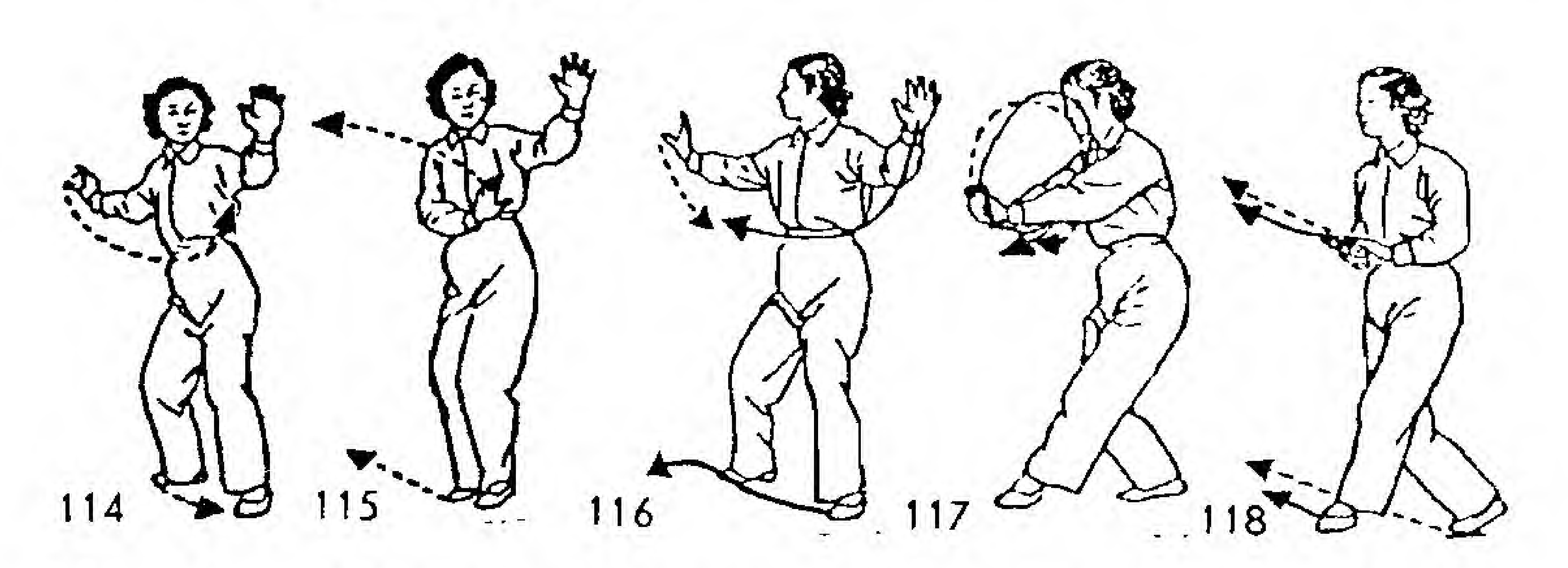
Упр. 51. С шагом обводим ладонью правое колено. *Лоу си ао бу.* Рис. 102, 103.

Упр. 52. "Небрежно расправляем одежду". *Лань чжа и.* Рис. 104—109.



Упр. 53, 54. Открытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 110, 111.

Упр. 55. "Диагональный одиночный хлыст". *Ся дань бянь.* Рис. 112.

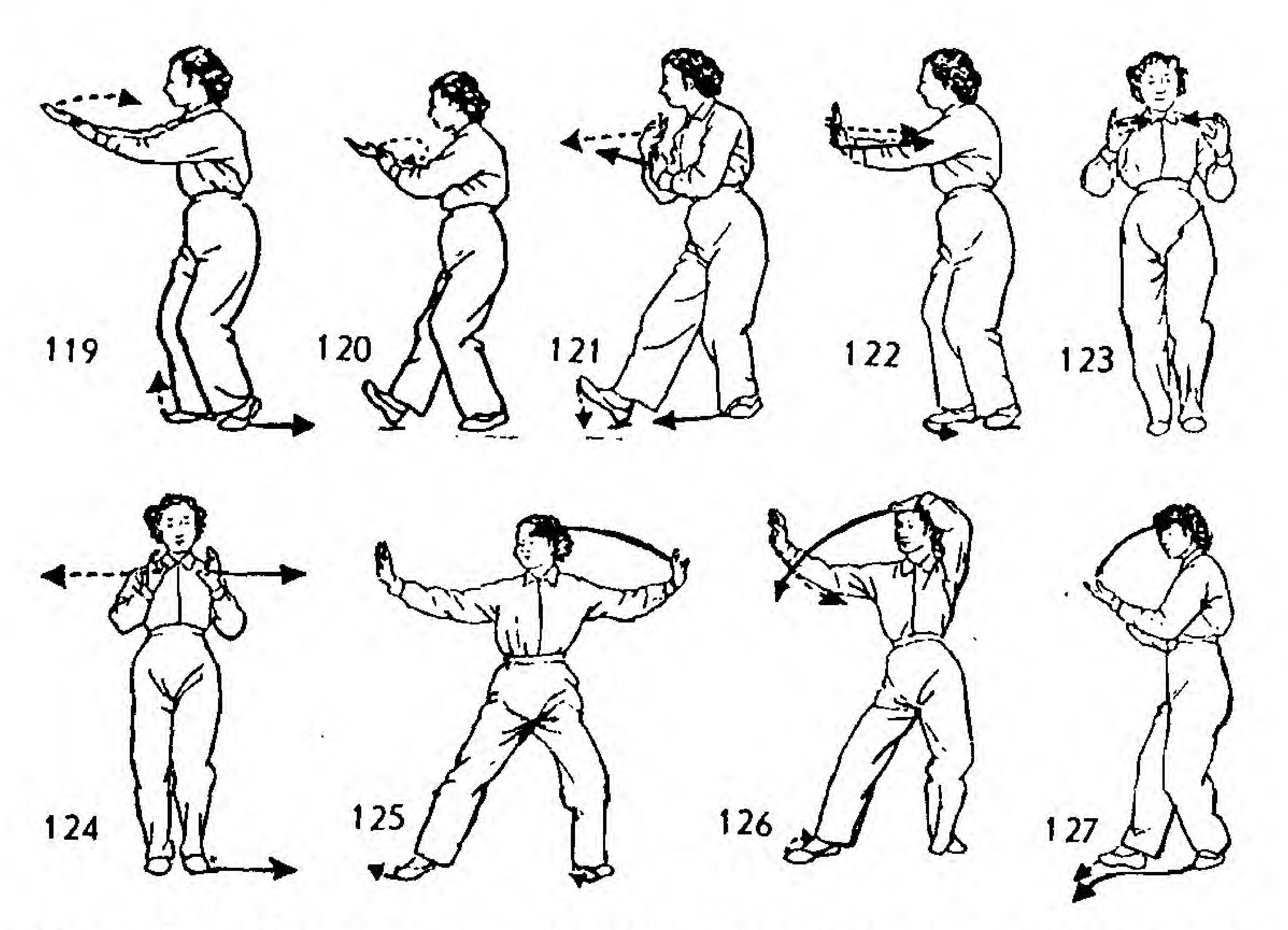


Упр. 56. "Расчесать гриву дикой лошади". *Лима фэнь цзун.* Рис. 113—117.

Упр. 57. "Небрежно поправить платье". *Лань чжа и.* Рис. 118—122.

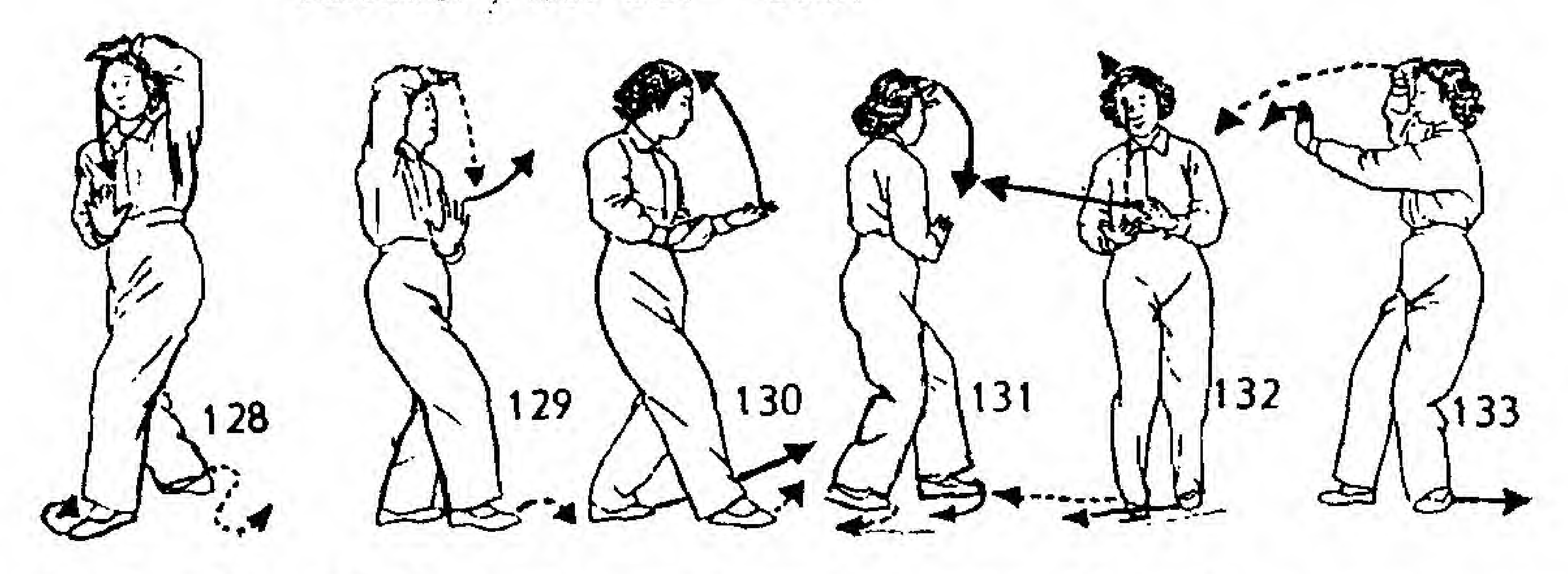
Упр. 58, 59. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 123, 124.

Упр. 60. "Одиночный хлыст". *Дань бянь.* Рис. 125.

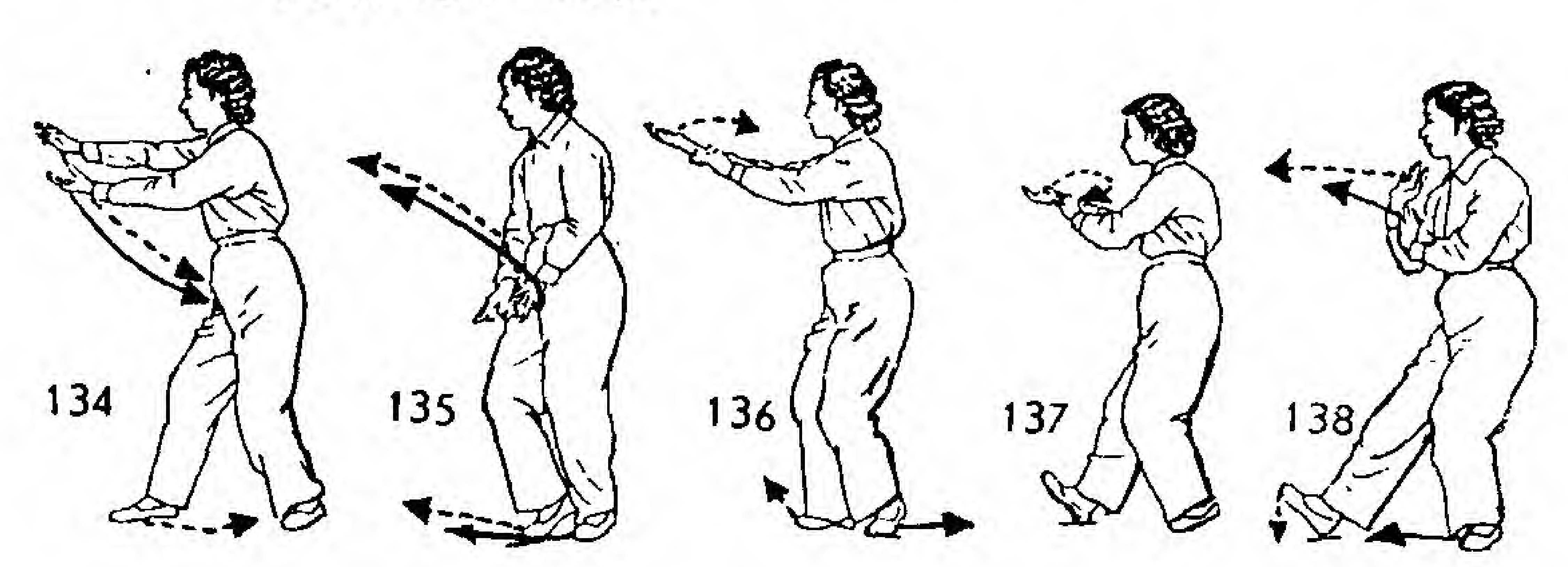


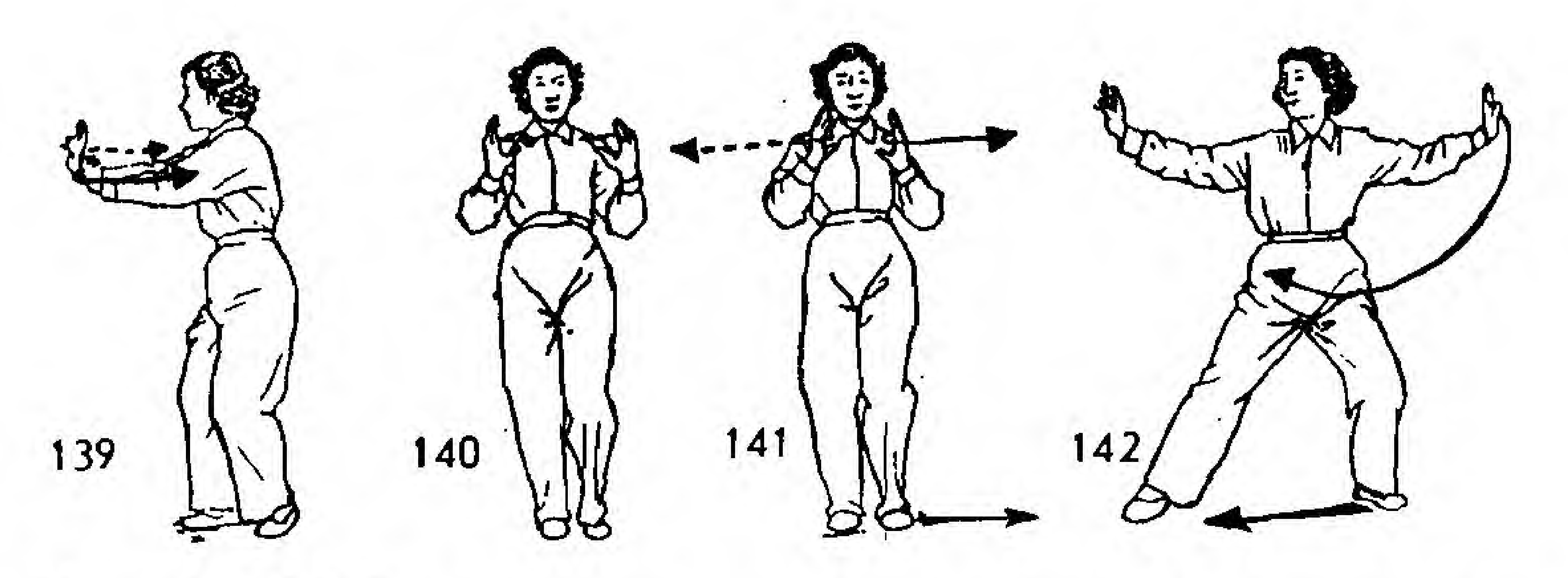
Упр. 61. Пропустить партнера ладонью за спину справа. *Ю тун бэй чжан.* Рис. 126.

Упр. 62. "Фея, прядущая небесным челноком". *Юйнюй чаньсо.* Рис. 127—133.



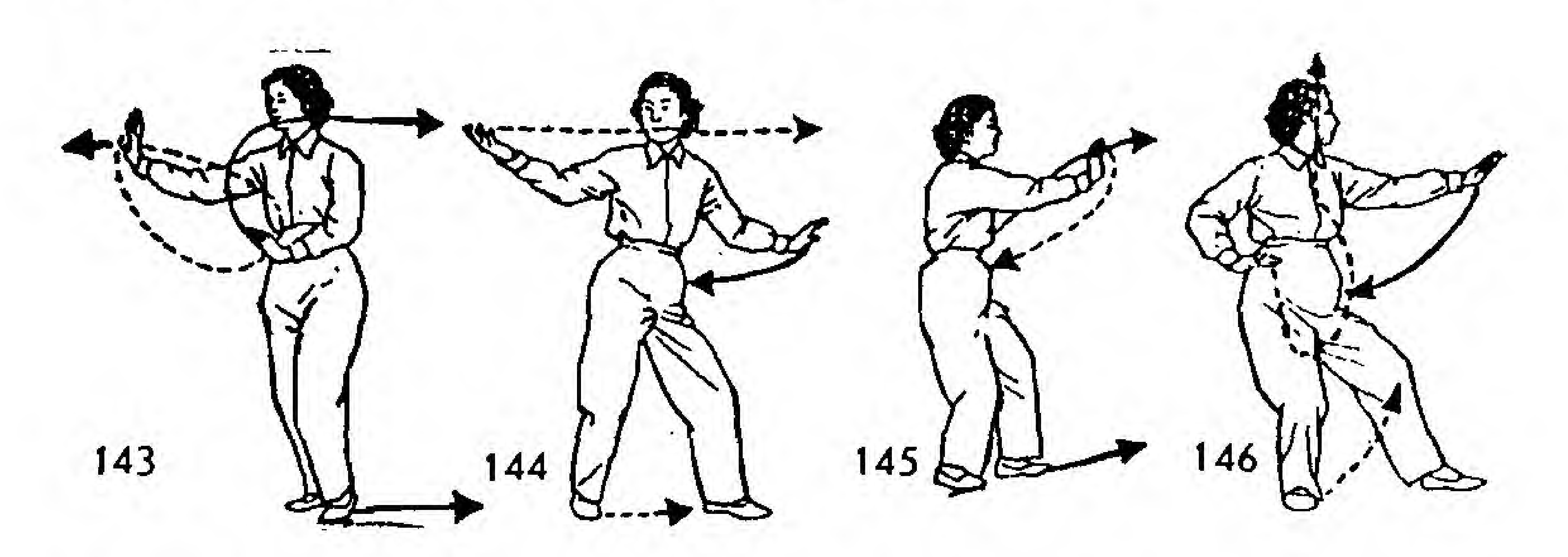
Упр. 63. "Небрежно поправить платье". *Лань чжа и.* Рис. 134—139.





Упр. 64, 65. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 140, 141.

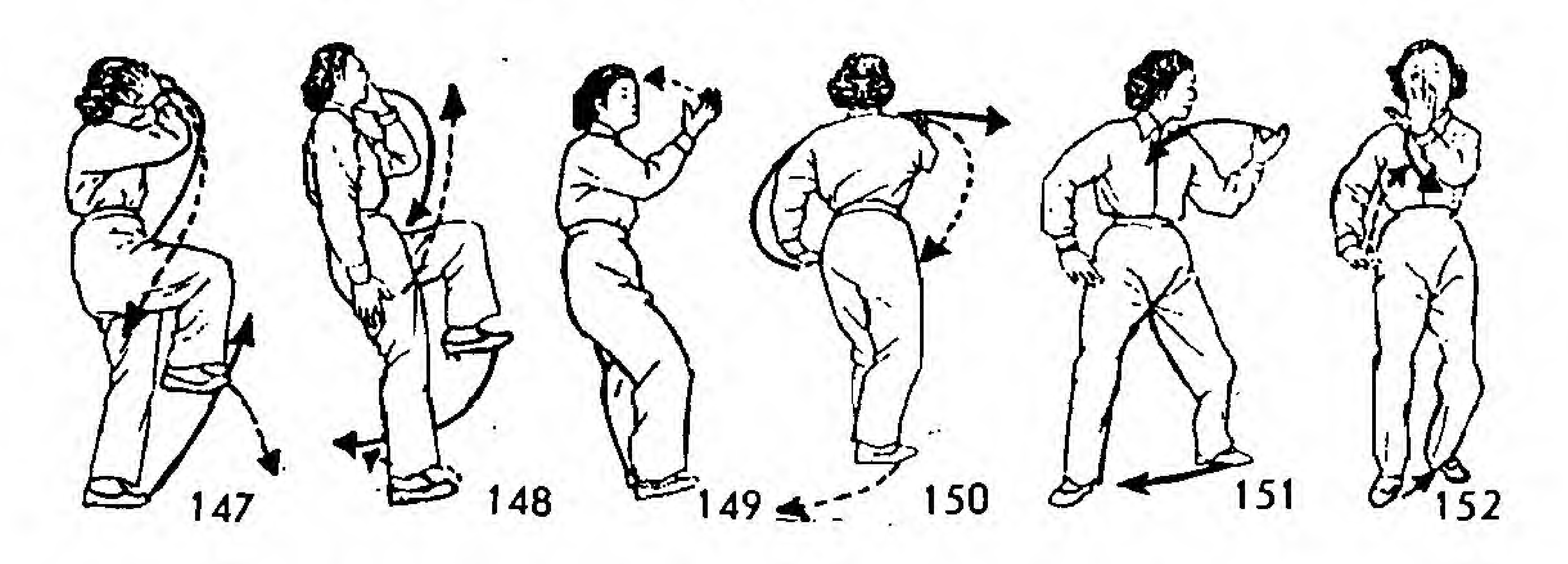
Упр. 66. “Одиночный хлыст“. *Дань бянь.* Рис. 142.



Упр. 67. “Облачные руки“. *Юнь шоу.* Рис. 143.

Упр. 68. “Руки, подобные низко плывущим облакам“. *Юнь шоу ся ши.* Рис. 144—146.

Упр. 69. “Золотой петух переступает с ноги на ногу“. *Гэн цзи ду ли.* Рис. 147, 148.

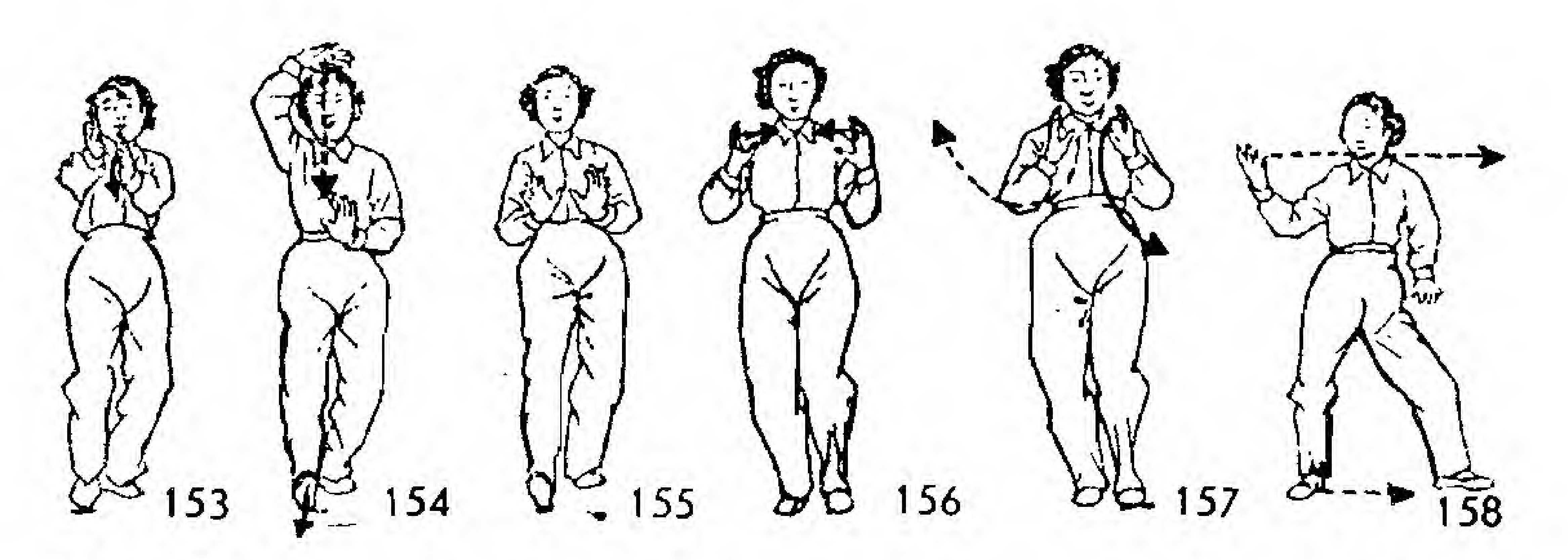


Упр. 70. Отступив, “прогнать обезьяну“. *Дао нянь хоу.* Рис. 149—152.

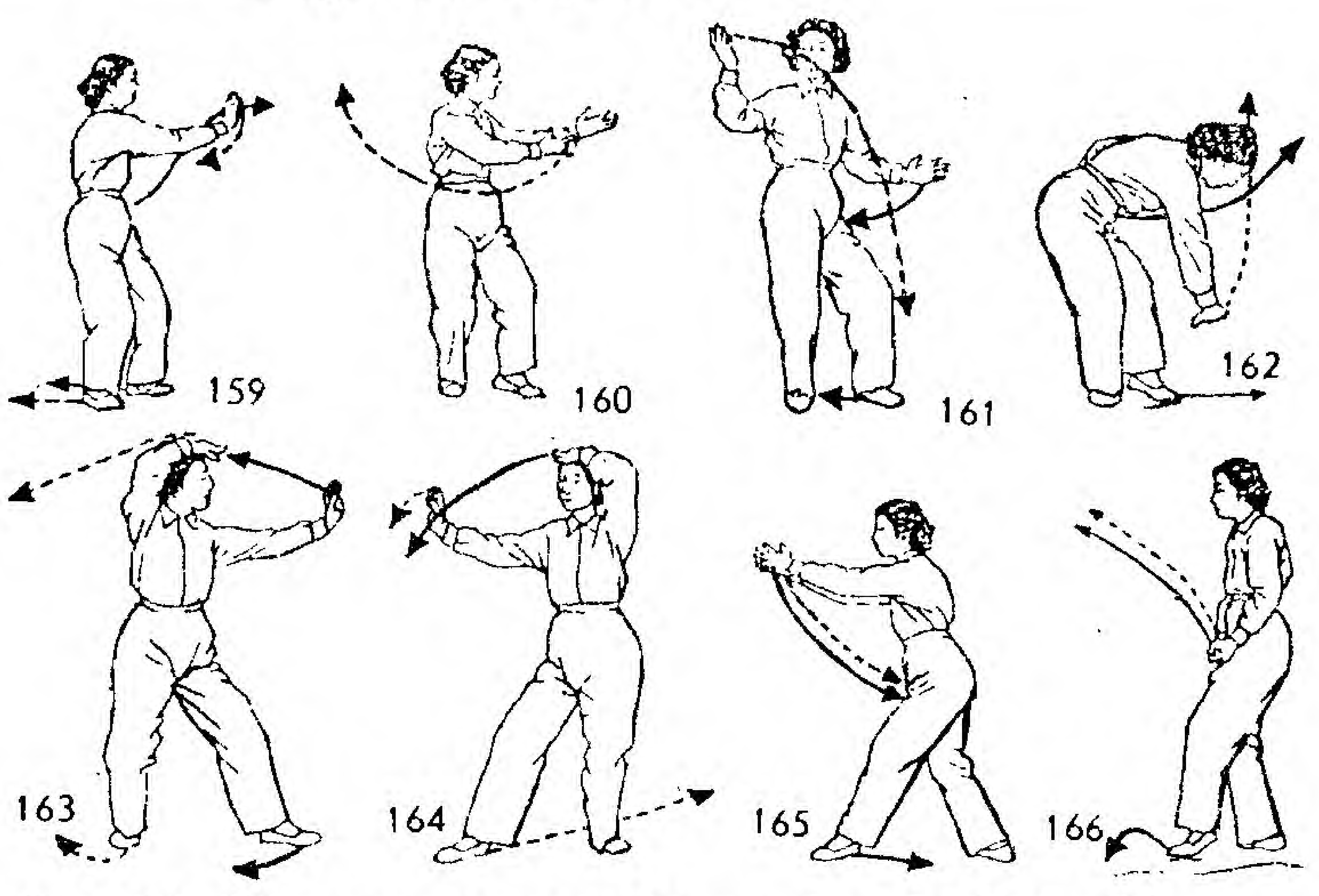
Упр. 71. “Игра на лютне“. *Шоу хуй пиба.* Рис. 153.

Упр. 72. “Белый аист расправляет крылья“. *Бай хао лян чи.* Рис. 154, 155.

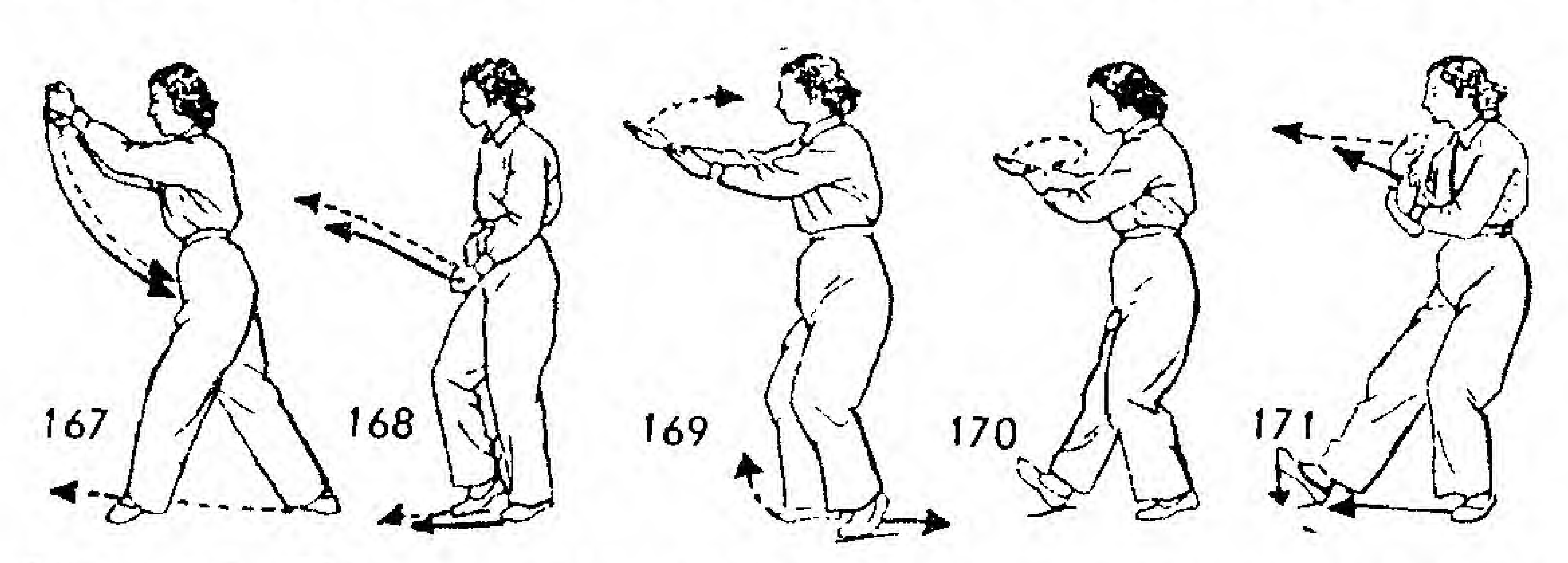
Упр. 73, 74. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 156, 157.



Упр. 75. С шагом обводим ладонью левое колено. *Лоу си ао бу.* Рис. 158, 159.



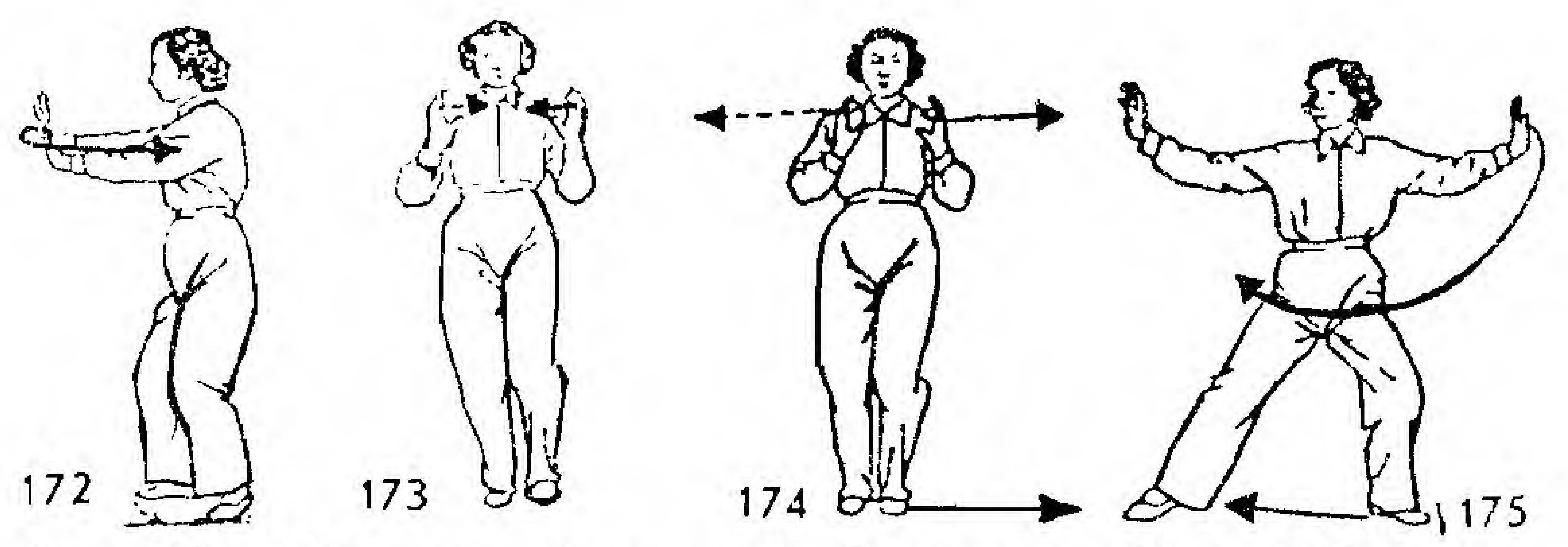
Упр. 76. “Игра на лютне“. *Шоу хуй пиба.* Рис. 160.



Упр. 77. Трехкратное пропускание партнера за спину. *Сань тун бэй.* Рис. 161—168.

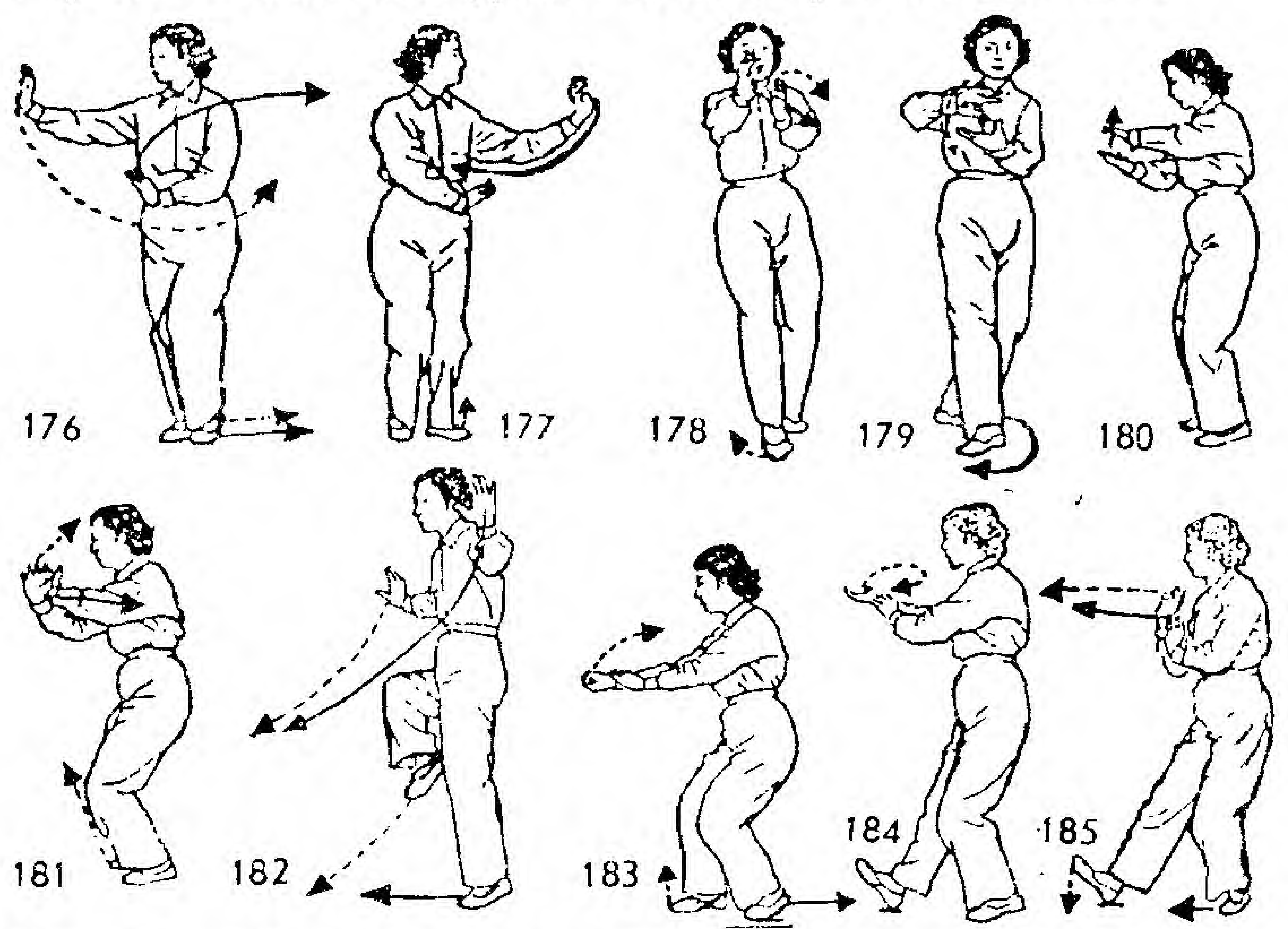
Упр. 78. “Небрежно расправить платье“. *Лань чжа и.* Рис. 169—172.

Упр. 79, 80. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 173, 174.



Упр. 81. "Одиночный хлыст". *Дань бянь.* Рис. 175.

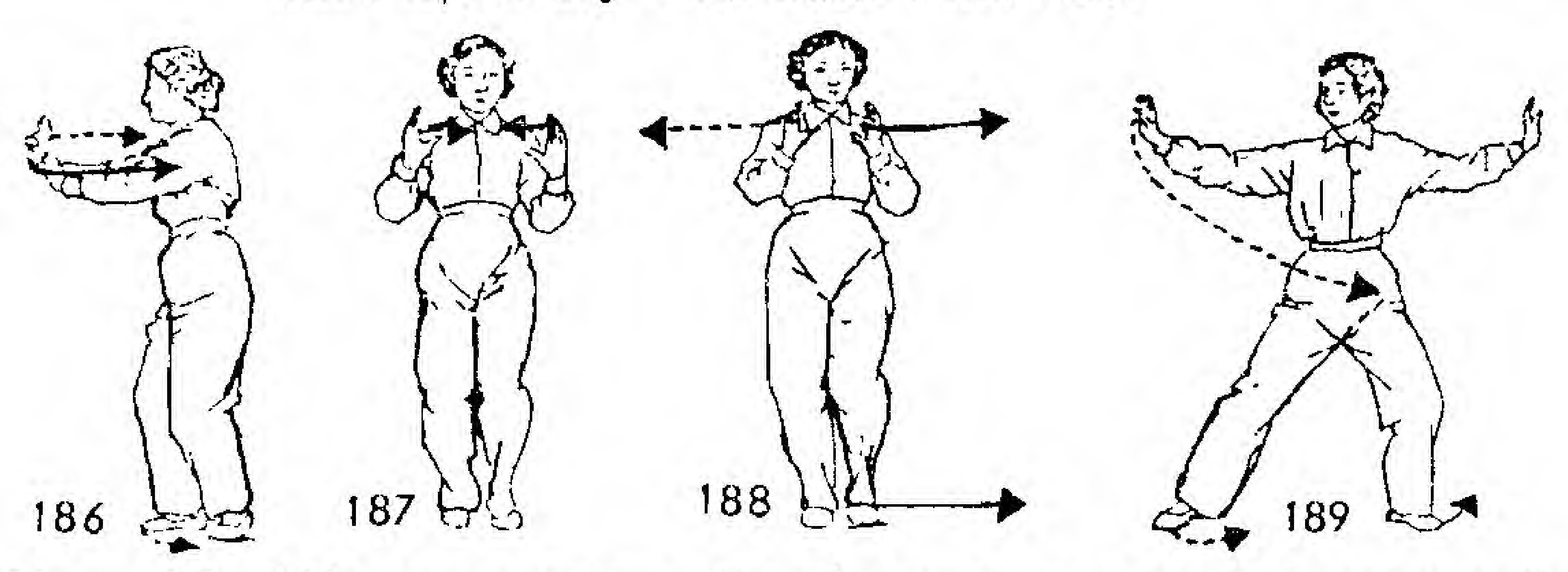
Упр. 82. "Облачные руки". *Юнь шоу.* Рис. 176, 177.



Упр. 83. "Погладить лошадь по холке". *Гао тань ма.* Рис. 179—181.

Упр. 84. Скрещенными руками изобразить лотос. *Шицзы бай лянь.* Рис. 182.

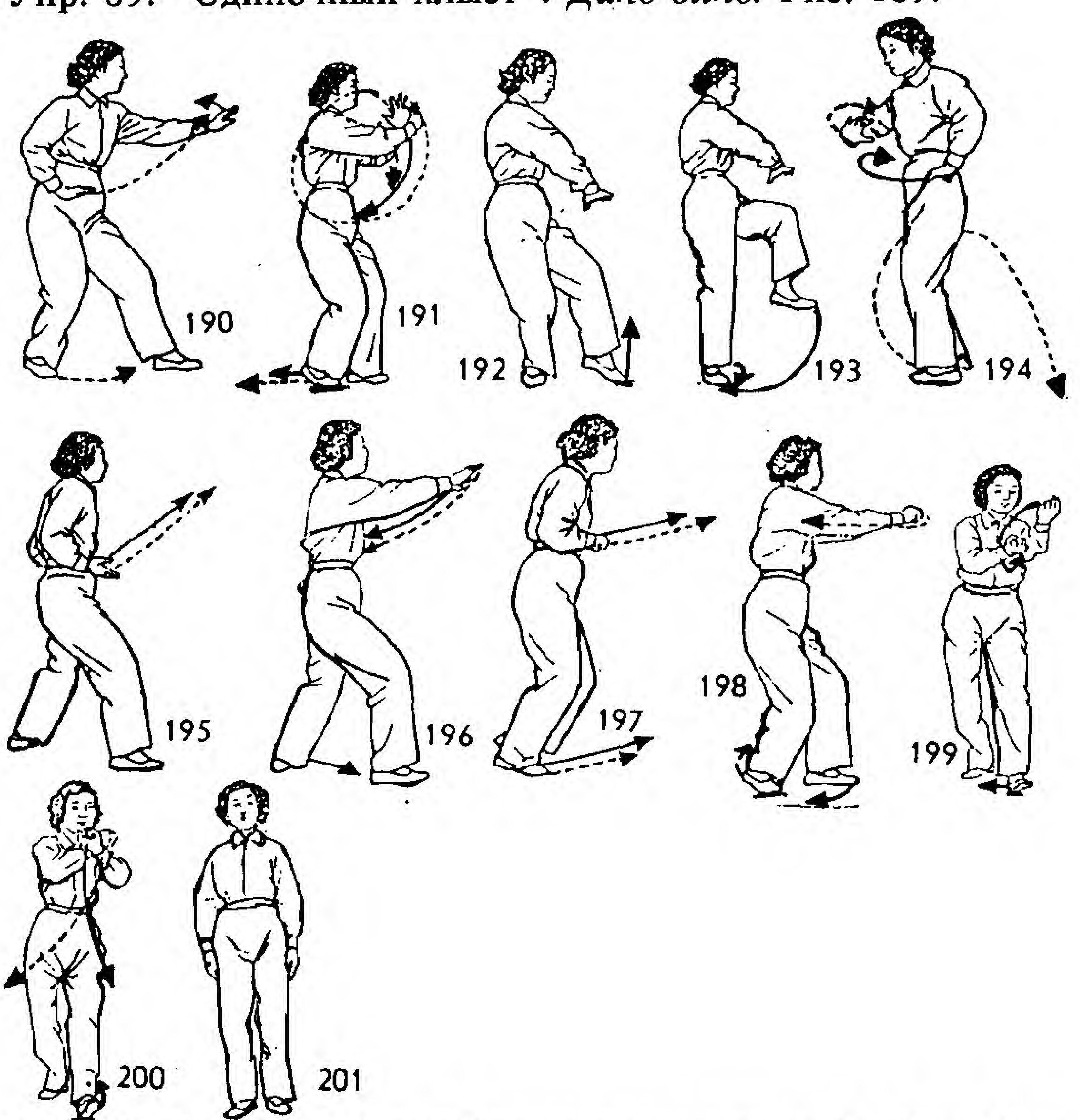
Упр. 85. Шагая вперед, пальцами подправить удар кулаком. *Цзиньбу чжи дан.* Рис. 183.



Упр. 86. Шагнув назад, "небрежно поправить платье". *Туйбу лань чжа и.* Рис. 184—186.

Упр. 87, 88. Раскрытие и закрытие рук. *Кай шоу, хэ шоу.* Рис. 187, 188.

Упр. 89. “Одиночный хлыст“. *Дань бянь.* Рис. 189.



Упр. 90. Нижняя форма “одиночного хлыста“. *Дань бянь ся ши.* Рис. 190.

Упр. 91. С шагом обретаем “семизвездную“ форму. *Шан бу цисин.* Рис. 191.

Упр. 92. С шагом назад “оседлать тигра“. *Туй бу куа ху.* Рис. 192, 193.

Упр. 93. “Развернуть лотос“. *Чжуаньцзяо байлянь.* Рис. 194, 195.

Упр. 94. “Из тугого лука выпустить стрелу в тигра“. *Ваньчун шэ хэ.* Рис. 196.

Упр. 95. Удар двумя кулаками. *Шуан чжуан чуй.* Рис. 197, 198.

Упр. 96. Объединение *Инь* и *Ян. Инь Ян хуньи.* Рис. 199, 200.

Упр. 97. Возвращение в исходное состояние осознания Беспредельности *(Уцзи). Шоу ши.* Рис. 201.

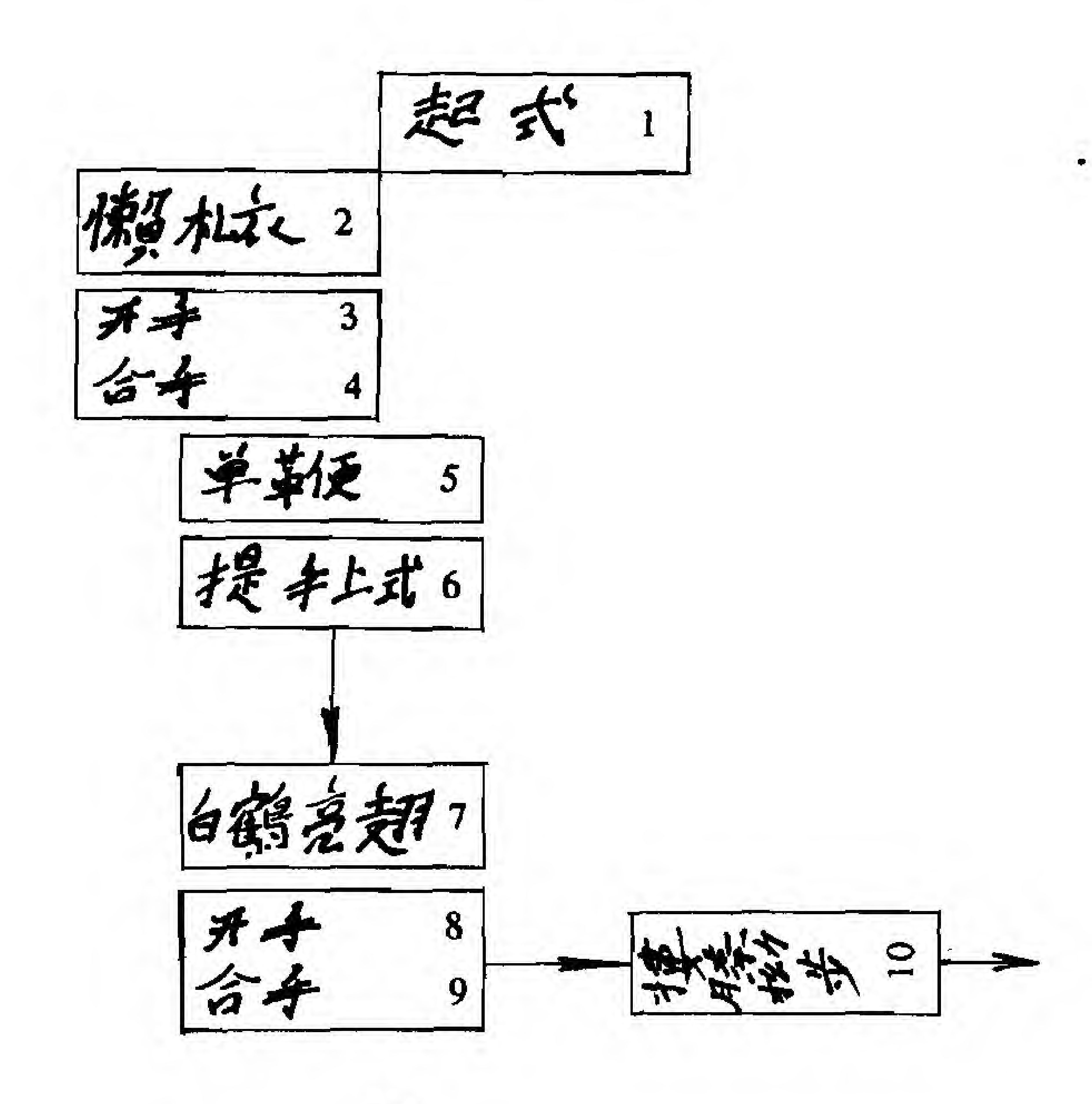
ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СХЕМА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМЕ СУНЬ ШИ ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

Пояснения

1. В сущности, этот рисунок является иллюстрацией к содержанию книги и содержит схему всех передвижений при исполнении формы. Схема ориентирована по сторонам света. Показаны все действия от начала до конца в непрерывном взаимодействии. Схема позволяет контролировать себя при разучивании порядка исполнения.

2. В схеме названия упражнений и их порядковые номера ориентированы в определенном направлении. Например если "开手3" ориентировано верхом на север, тогда это указывает на то, что исполняющий обращен лицом на юг; а в упражнении "进步... 12" — на восток.



手挥琵琶 11 → 进步搬拦捶 12 → 如封似闭 13 → 抱虎归山 14

开手 15
合手 16

搂膝拗步 17 ← 懒扎衣 18

开手 19
合手 20

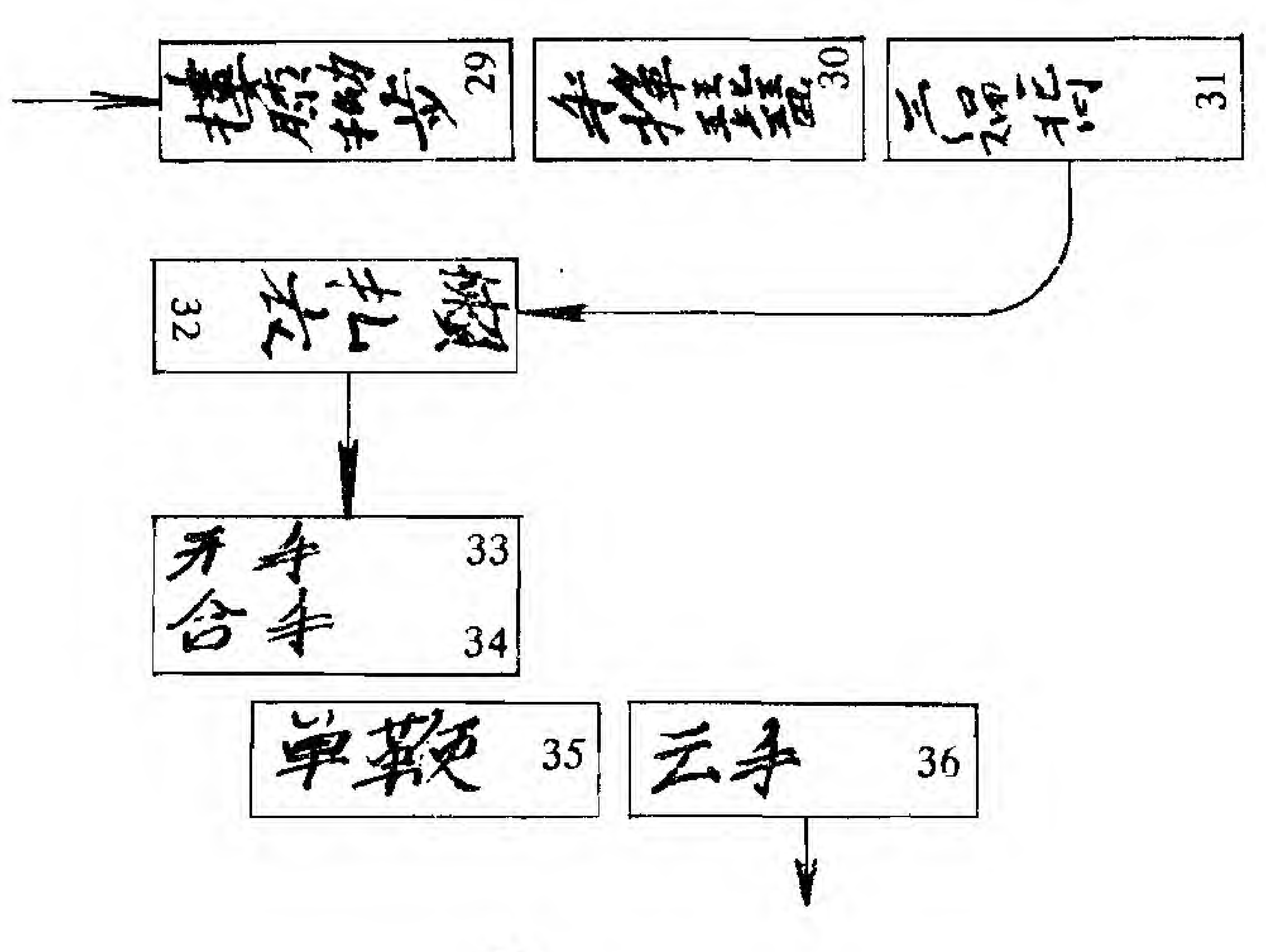
单鞭 21

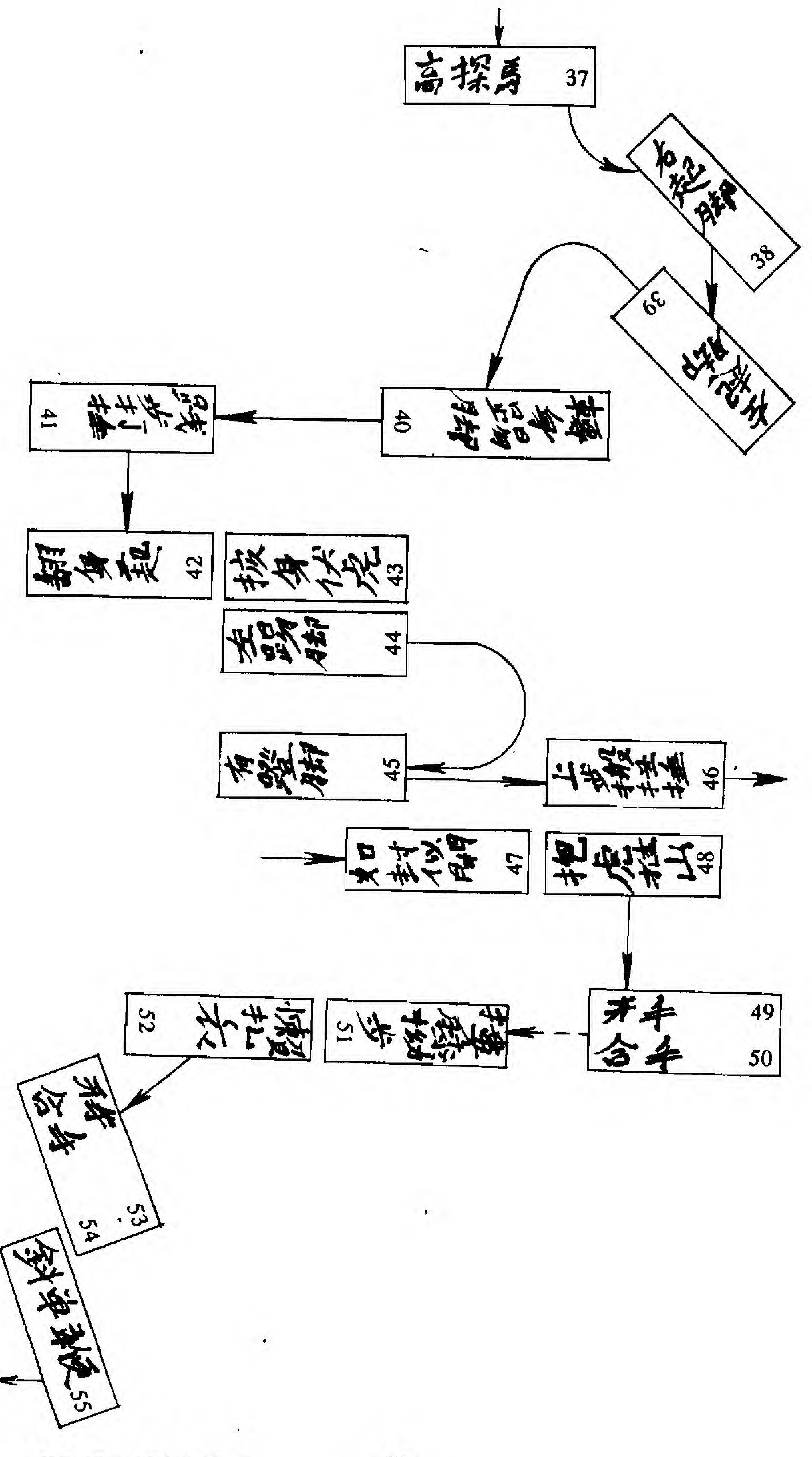
肘下看捶 22 → 倒撵猴 23 24

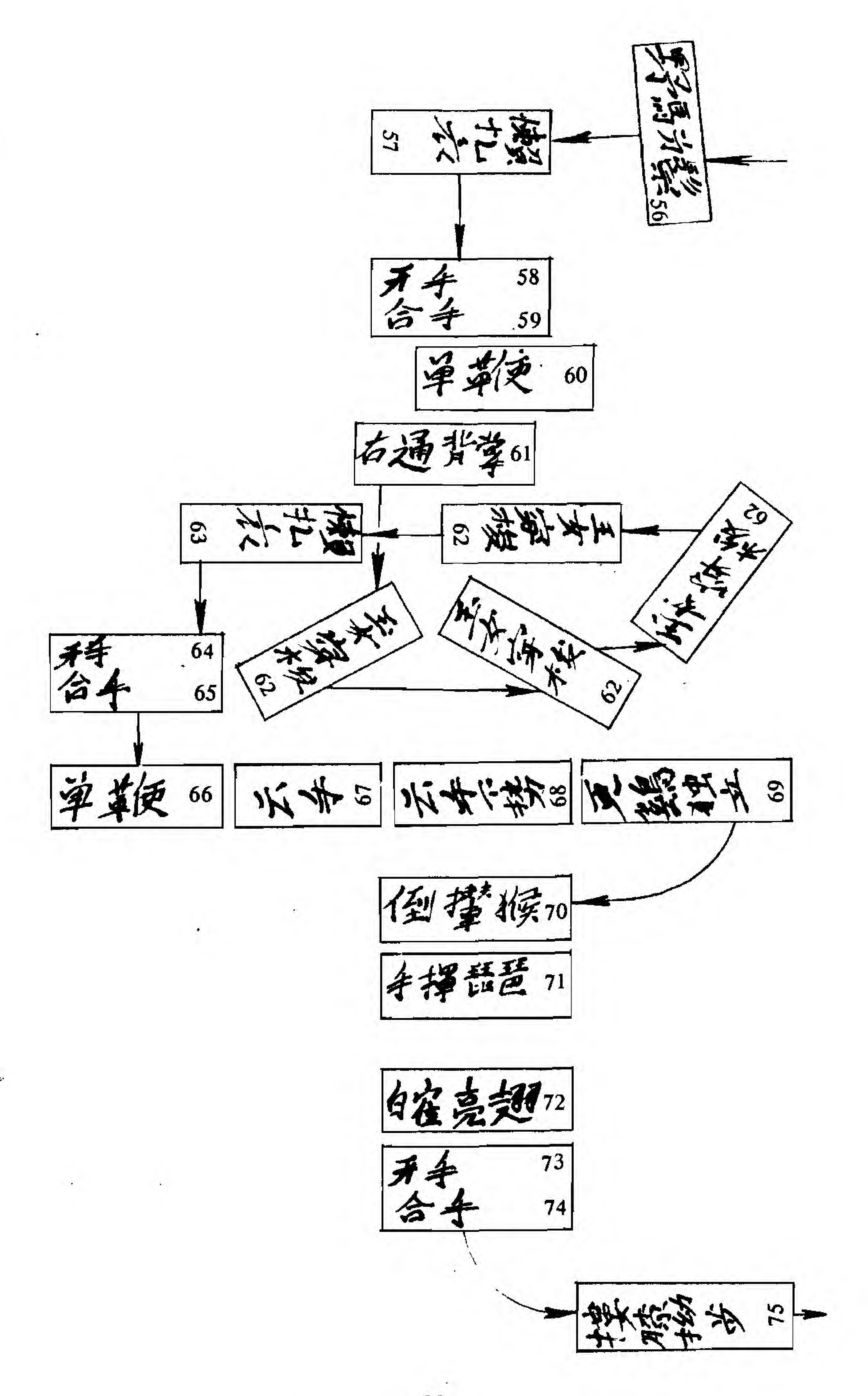
手挥琵琶 25

白鹤亮翅 26

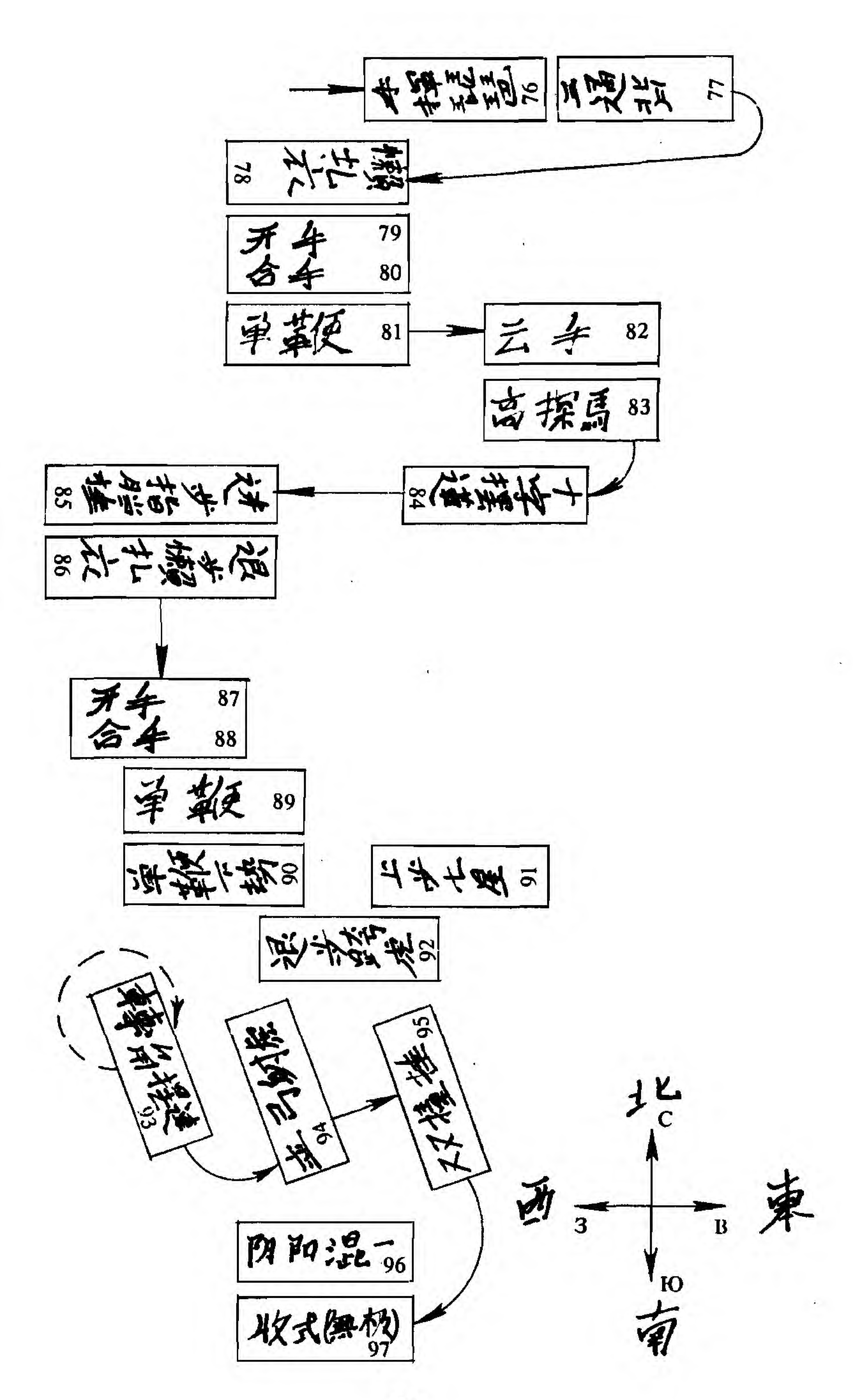
开手 27
合手 28




高探馬
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55

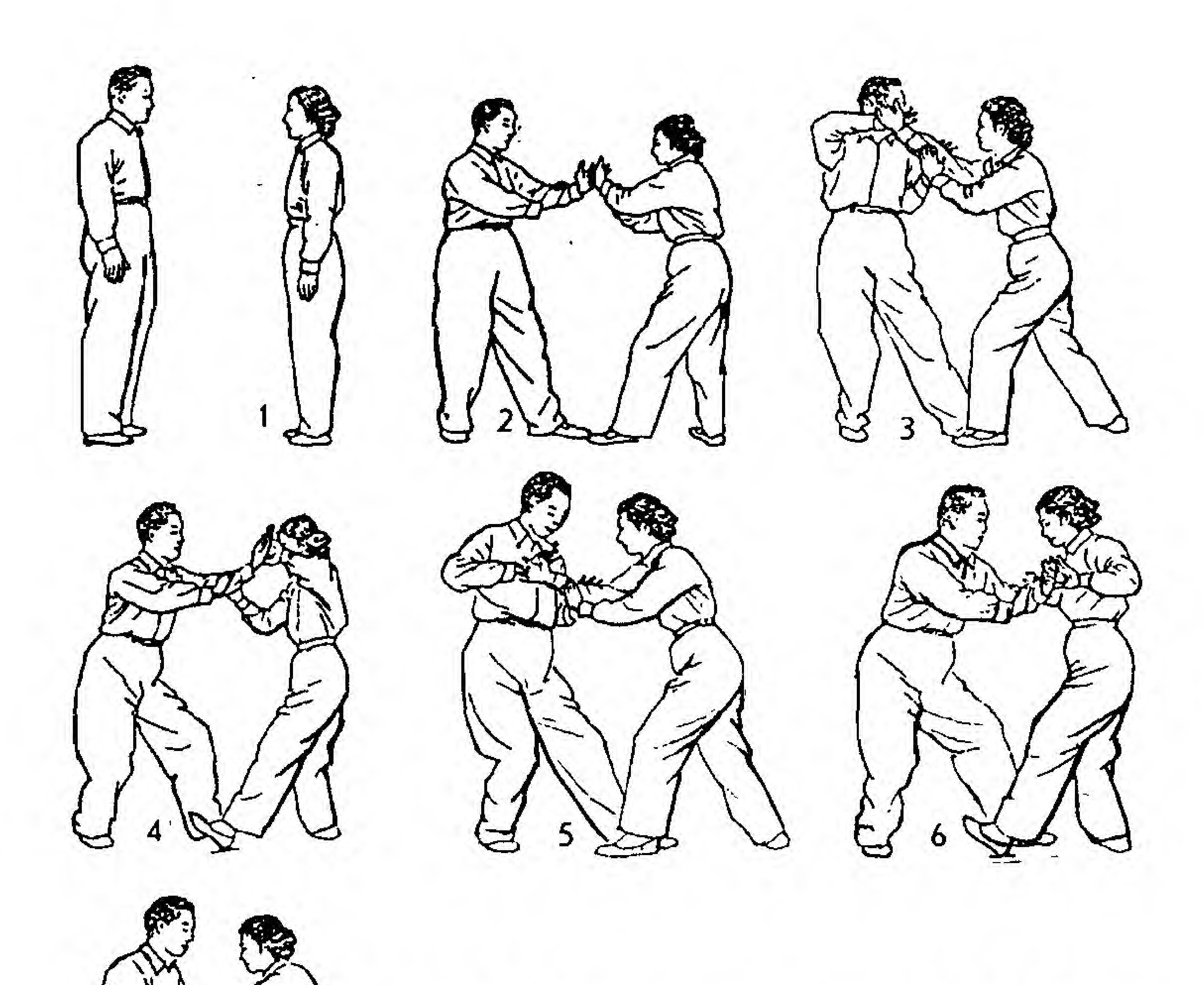


野马分鬃 56
懒扎衣 57
开手 58
合手 59
单鞭 60
右通背掌 61
玉女穿梭 62
62
62
62
懒扎衣 63
开手 64
合手 65
单鞭 66
云手 67
68
69
倒撵猴 70
手挥琵琶 71
白鹤亮翅 72
开手 73
合手 74
75


76
77
懶扎衣 78
开手 79
合手 80
單鞭 81
云手 82
高探馬 83
十字擺蓮 84
進步指襠捶 85
退步懶扎衣 86
开手 87
合手 88
單鞭 89
90
91
92
93
94
95
阴阳混一 96
收式(無极) 97
北 С
西 З
東 В
南 Ю

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ПАРТНЕРА РУКАМИ И СПОСОБЫ ОТКЛОНЕНИЯ ТОЛЧКА



Упр. 1. Схождение партнеров для толчковых упражнений из нейтральной позиции. Рис. 1, 2.

Упр. 2. Партнер 2 уводит руки, а партнер 1 давит вперед. Рис. 3.

Упр. 3. Партнер 2 блокирует руку и толкает вперед. Рис. 4.

Упр. 4. Партнер 1 уводит руку, а партнер 2 давит вперед. Рис. 5.

Упр. 5. Партнер 1 блокирует рукой и толкает вперед. Рис. 6, 7.

Упр. 6. Точки и отводы руками в противоположных позициях.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

ВАН ЦЗУН'ЮЭ. "ТРАКТАТ О ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ"

Тай-цзи (Великий Предел) не имеет предела, но порождает все вещи и является причиной движения и покоя, матерью *Инь* и *Ян.* Принцип движения — разъединение, принцип покоя — соединение. Не следует ни "переходить" (перебирать), ни "недоходить" (недобирать). Вслед за искривлением сразу же следует распрямление. Если противник твердый, то я мягкий и поэтому "ускользаю" (ухожу). "Ускользать" — значит быть мягким, в то время как противник твердый. "Прилипать" (льнуть) — значит занимать выгодную позицию за спиной противника. Если движение быстрое, то и ответ быстрый; если движение медленное, то и ответ медленный. Хотя изменения многообразны, но этот принцип (закон) всепроникающий. Только после длительной практики (занятий) достигается постепенное понимание того, чем является энергия *Цзинь*; благодаря пониманию этой энергии достигается постепенное просветление духа *Шэнь.* Однако без длительных занятий нельзя достичь совершенного понимания. Следует быть "опустошенным" и подвижным и удерживать энергию *Цзинь* в макушке, а энергию *Ци* опускать в точку Дань Тянь*. Не следует чрезмерно отклоняться ни в одну, ни в другую сторону, то скрываясь (исчезая), то появляясь. При атаке противника слева следует "опустошить" свою левую сторону; при атаке справа следует "опустошить" свою правую сторону. При атаке в верхнюю часть следует уходить еще выше; при атаке в нижнюю часть следует уходить ниже (чем это может сделать противник). Если противник наступает, то расстояние между вами должно увеличиваться; если противник отступает, то расстояние между вами должно сокращаться. Тело должно быть столь чувствительным, что ускользает от падающего пера и на него не может опуститься муха. Противник не знает меня (не понимает),

---

* *Дань Тянь* чуть ниже пупка, внутри нижней части живота.

а я знаю о нем все. Только при условии выполнения всех этих принципов ты не будешь иметь равных себе и становишься мастером, у которого нет соперников, обладающих такой же доблестью.

Существует множество всевозможных школ боевого искусства, для которых, несмотря на различия в манере выполнения упражнений, характерна общая особенность: сильный победит слабого, медленный уступит быстрому. Если сильный бьет слабого, а более быстрый — медлительного, то все это — проявление естественных способностей, а не результат длительной и серьезной тренировки. Следование принципу "четыре ляна одолевают тысячу цзиней" показывает, что победа возможна и без применения мускульной силы (Ли). И если 70—80-летний мастер может противостоять нескольким нападающим, то это невозможно объяснить только их нерасторопностью (медлительностью). Когда стоишь на месте, следует быть уравновешенным; при движении следует уподобляться тележному колесу. Сосредоточение веса тела на одной ноге обусловливает легкость передвижений; если же вес распределен поровну на обе ноги, то это препятствует движениям. Если, несмотря на многолетние занятия, не можешь менять свои движения и сам попадаешь под контроль противника, то причина этого одна: "равное распределение веса". Если хочешь избежать этой болезни, необходимо постичь (взаимодействие) *Инь* и *Ян*. "Прилипание" — это и есть "уход" (ускользание), "уход" — это и есть "прилипание". *Инь* неотделимо от *Ян*, *Ян* неотделимо от *Инь*; когда *Инь* и *Ян* взаимодействуют неразрывно, тогда можно понять энергию *Цзинь*. И чем больше ты упражняешься, тем больше становится твое мастерство. Ты помнишь все движения, и тебе не надо над ними задумываться (т.е. все движения выполняются спонтанно). Самое основное — это "забыть себя" и во всем следовать за противником. Многие ошибочно пренебрегают близким и устремляются за далеким (т.е. отказываются от доступного и стремятся овладеть далеким недоступным). Но правильно говорится, что небольшое отклонение вблизи разрастается вдали в большое (т.е. маленькая ошибка в начале приводит к огромной ошибке в конце). Занимающийся должен хорошенько осмыслить это.

Продолжительный бой подобен волнам большой реки или океана, следующим друг за другом без начала и конца. Из тринадцати его движений (форм): отклонить удар (блок) наискосок вверх, тянуть назад, давить вперед,

оттолкнуть (толкать), потянуть вниз, сгибать назад, ударить локтем, ударить плечом все эти движения соответствуют восьми триграммам (*Ба-гуа*). А другие пять форм: двигаться вперед, отступать назад, двигаться влево, двигаться вправо, сохранять середину (равновесие) соответствуют "пяти первоэлементам" (*У-Син*). Четыре движения — отклонять удар, тянуть назад, давить вперед, подтолкнуть (толкать) — соответствуют триграммам "*Кань*", "*Ли*", "*Чжэнь*", "*Дуй*" и четырем сторонам света; четыре других — потянуть назад, сгибать назад, ударить локтем, ударить плечом — соответствуют триграммам "*Цянь*", "*Гэнь*", "*Сунь*", "*Кунь*" и четырем сторонам света. Другие пять движений — двигаться вперед, отступать назад, двигаться влево, двигаться вправо, сохранять равновесие — соответствуют "металлу", "дереву", "воде", "огню" и "земле".*

У ЮЙСЯН. "ТРАКТАТ О ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ"

В то время когда еще не существовало Неба и Земли, в бесконечном пространстве везде была сплошная пустота. Тогда не было предела, но это отсутствие предела являлось Великим Пределом. Великий Предел есть первоисточник Неба и Земли, есть первоначало всех вещей и предметов. В Тай-цзи цюань, выполняя любое движение, все тело должно быть легким и гибким и все части тела должны быть взаимосвязаны между собой. Необходимо всемерно стимулировать энергию *Ци*, что позволяет сосредоточивать духовную силу (*Шэнь*) внутри организма. Нельзя допустить, чтобы в движениях были изъяны, или "горбы" (выпуклости и вогнутости), или прерывистые переходы. Все движения должны плавно переходить из одного в другое.

Основа (корень) *Ци* находится в ступнях, затем она поднимается в ноги и доходит до поясницы, которая направляет ее вверх, затем она проявляется через пальцы рук. От ступней к ногам и к пояснице везде действует Единым Духом (*И-Ци*). Благодаря этому при движении вперед или назад (наступлении и отступлении) всегда можно управлять ситуацией и занимать выгодное положение. Тело становится разъединенным, если не управлять ситуацией. Причину этой "болезни" (разъедине-

* То есть пяти "первоэлементам", или "стихиям", традиционной китайской натурфилософии (*примеч. переводчика*).

ности) необходимо искать в неправильном положении ног и талии. Движения вверх-вниз, влево-вправо, вперед-назад должны быть естественными и исходить из вышеуказанного принципа. Все эти движения должны основываться на мысли, т.е. на внутреннем, а не на внешнем. Если есть движение вверх, то должно быть движение вниз, если есть движение вправо, то должно быть движение влево*. Если намереваешься делать движение вверх, то нужно опустить мысль вниз. Например, как это делают при попытке выдернуть корень растения: если, поднимая вещь, при этом добавить мысль о "скручивании", то основа (корень) оторвется сама и вещь поднимется быстро и легко.

Следует ясно различать пустое и заполненное, характеризующие две части тела и все ситуации. В любой ситуации существует пустое и заполненное. Все тело, все его части должны быть "увязаны" в единое целое. Нельзя допускать даже самого малого разрыва.

У ЮЙСЯН. "ОБЪЯСНЕНИЕ СУТИ 13-ТИ УПРАЖНЕНИЙ"**

Сознание *И* движет (управляет) энергией *Ци*, необходимо заставить ее опуститься вниз (т.е. в точку *Дань Тянь*), и тогда сможешь накопить ее (сконцентрировать) и наполнить (пропитать) ею кости. *Ци* движет (управляет) телом; необходимо сделать его податливым, необходимо заставить его следовать высшему принципу *Дао*, и тогда оно будет легко управляться сознанием. Если "жизненная сила" *(Цзин-Шэнь)* сможет активизироваться, то исчезнут закрепощенность и тяжеловесность; это называется "тело подвешено за макушку". *Ци* и *И* необходимо преобразовать так, чтобы обрести подвижность, и тогда движения станут округлыми и живыми (естественными): это называется "взаимодействие и взаимопревращение пустого и полного". Для того чтобы испустить *Цзинь*,

* То есть при атаке противника слева нужно "опустошить" свою левую сторону, если же он атакует справа, то нужно делать уклон в ту же сторону; при атаке в верхний сектор нужно уводить еще выше, а при атаке в нижний сектор — еще ниже, чем это может сделать противник. Но ни в коем случае нельзя противопоставлять его атакующему движению такое же действие *(примеч. переводчика)*.

** Этот трактат обычно приписывается У Юйсяну, но вполне возможно, что он был составлен его племянником Ли Исю (1833—1892) на основе ряда более древних трактатов.

необходимо опустить центр тяжести вниз, затем расслабиться и успокоиться, всецело сосредоточиваясь только в одном направлении. Для того чтобы тело было устойчивым, необходимо сохранять равновесие и придерживаться центральной оси, быть неторопливым, ровным и спокойным, и тогда сможешь отразить нападение со всех восьми сторон. Движение *Ци* подобно "девяти мелким жемчужинам": нет ничего самого мельчайшего, куда бы оно не проникало. Движение *Цзинь* подобно "стократно закаленной стали": нет ничего самого твердого, которое бы она не сокрушила. Форма *(Син)* подобна сове, схватившей зайца, а дух *(Шэнь)* подобен кошке, схватившей мышь. "В покое подобен горам, в движении подобен рекам". Накапливание *Цзинь* подобно натягиванию лука, испускание *Цзинь* подобно выпусканию стрелы. В кривизне ищи прямоту (стремясь к прямоте); нужно сначала накопить, а потом испускать. Сила исходит из спины, шаги следуют за вращениями тела. Накапливание — это и есть испускание, испускание — это и есть накапливание. Если движение где-то прервалось, снова свяжи воедино. Движение вверх-вниз обязательно имеет складывание; движение вперед-назад обязательно имеет поворачивание (вращение). Предельная податливость и мягкость переходят в предельную твердость и стойкость; если научишься правильно дышать, непременно обретешь проворность и живость. *Ци* должна взращиваться целеустремленно и последовательно, но не должна приносить вреда. *Цзинь* должна накапливаться по "крохам", затем ее будет в избытке. Сознание *И* приказывает; *Ци* оберегает; поясница направляет. Сначала стремись раскрыться и расшириться, затем стремись сжаться и сгруппироваться, и тогда достигнешь совершенства в секретах мастерства!

И еще говорится: "Сначала в сознании, потом в теле; живот следует расслабить, а *Ци* наполнить кости". Дух (*Шэнь*) спокоен. Тело спокойное тоже; все глубоко прорабатывается в сознании. Следует запомнить: когда движется все целое, отдельное и единичное тоже двигается; когда одно находится в спокойствии, то все целое тоже находится в спокойствии. При наступлении и отступлении *Ци* прилипает к спине и наполняет кости. Внутри укрепляйте "жизненную силу" (*Цзин-Шэнь*), но снаружи проявляйте спокойствие и миролюбие. Шаги должны быть подобны тому, как ступает кошка, *Цзинь* подобна "вытягиванию шелковой нити". Мысли всего тела находятся в

Цзин-Шэнь, но не в *Ци*, а если они находятся в *Ци*, то сразу возникает скованность, неуклюжесть, неповоротливость. Когда *Ци* направляется поясницей, оформляется в позвоночнике, распространяется в руки и проявляется в пальцах (т.е. *Ци* поднимается снизу вверх), это называется "открывание". Когда *Ци* опускается сверху вниз, это называется "закрывание". "Закрывание" означает накопление, "открывание" означает испускание. Тот, кто сможет постичь "открывание" и "закрывание", тот сможет постичь взаимодействие *Инь* и *Ян*. Если достичь такого состояния, то с каждым днем упорных занятий твое мастерство будет увеличиваться и ты постепенно дойдешь до такой стадии, когда все будет исполняться по сигналам твоего сознания и ничто не сможет противостоять твоей воле.

ЛИ ИСЮ (1833—1892). "СЕКРЕТЫ ПЯТИ ИЕРОГЛИФОВ"

1. **Спокойствие сознания.** Если сознание неспокойно, то оно не может ни на чем сосредоточиться, и тогда любое движение не будет целенаправленным, не будет упорядоченным. Поэтому необходимо стараться успокоить сознание. Поначалу начинающий не может сам управлять движениями, поэтому необходимо отключить ум и познавать свое тело; нужно остановить сознание и всем своим физическим существом ощущать и следовать за движениями противника; необходимо "не мешкать, но и не торопиться"; нельзя самому распрямляться и сжиматься"*.

Противник имеет силу, я тоже имею силу, но моя сила опережает его. Противник не имеет силу, я по-прежнему имею силу, но моя мысль все равно опережает. Сознание всегда должно быть внимательным, фиксируя, куда направляется атака противника. Необходимо добиваться полной информации о противнике, чтобы придерживаться принципа "не оплошать, но и не торопиться". Если действовать подобным образом, твоя сила накапливается день

* То есть если противник "сжимается" (собирается), то нужно "раскрываться", не надавливая на него, но и не теряя контакта с ним. Однако никогда не следует ни "сжиматься", ни "раскрываться" самому по себе. Если же противник использует силу, то нужно не противостоять его силе, а следовать ему, но всегда с некоторым опережением; если противник не использует силу, то опять же нужно следовать ему, но по-прежнему опережая его в реагировании *(примеч. переводчика)*.

за днем и будет легко циркулировать во всем теле. Самое главное заключается в использовании мысли, а не грубой силы. После долгих занятий вы сможете управлять действиями других людей, а они не смогут управлять вашими действиями.

2. **Раскрепощенность тела.** Если тело неподвижное (застывшее), то движения вперед-назад нельзя выполнять естественно. Поэтому необходимо иметь тело без инерции. Любое движение не должно быть застывшим, а должно быть естественным. Как только сила противника достигает моего кожного покрова, моя мысль уже проникает в кости противника. Обе руки создают защиту, и все движения охвачены Единым Духом — И-Ци. Если противник совершает атаку слева, то я опустошаю свою левую сторону и ухожу вправо. Если противник атакует справа, то я опустошаю свою правую сторону и ухожу влево. *Ци* подобно тележному колесу. Все повороты тела должны находиться в гармоничном взаимодействии, а если нет взаимодействия, то тело приходит в расстройство и поэтому не может обладать силой. Причину этого недостатка следует искать в пояснице и движениях ног. Прежде всего необходимо научиться управлять движениями своего тела с помощью сознания. Нужно следовать за своим собственным "Я", а не за противником. Поэтому управление телом подразумевает управление сознанием, и вместе с тем необходимо следовать за противником. Исходить из своего собственного "Я" — это и есть неподвижность (скованность), а следовать за противником — это подвижность. Если можешь следовать за противником, то в руках появляется чувствительность, которая позволяет чувствовать противника. Тогда можешь безошибочно определить величину энергии *Цзинь* противника и направление его атаки. В этом случае всегда сможешь либо продвинуться вперед, либо отступить назад, в зависимости от обстоятельств. Только длительные и упорные занятия позволяют достичь совершенства.

3. **Контроль энергии Ци.** Когда *Ци* рассеивается и не накапливается, то движения тела становятся беспорядочными. Поэтому необходимо контролировать *Ци*, сопровождая ее в позвоночный столб. Дыхание должно пронизывать все тело, благодаря чему оно станет подвижным. Но дыхание не должно сковывать тело. Вдох означает "закрывание" и накопление *Ци*. Выдох означает "открывание" и испускание *Ци*. На вдохе *Ци* спонтанно поднимается вверх, и поэтому можно легко поднять

противника, а при выдохе *Ци* спонтанно опускается вниз, и поэтому можно легко опрокинуть противника. Это означает использовать *Ци* посредством мысли—*И*, а не посредством мускульной силы (*Ли*). Владеющий *Ци* имеет ничем не скованную силу, не владеющий *Ци* —совершенно скованный и жесткий. *Ци* подобно тележному колесу, поясница подобна его оси.

4. ***Упорядочение энергии Цзинь.*** *С помощью практики* необходимо *Цзинь* (каждой части) тела превратить в единое целое. Необходимо различать пустое и заполненное, следует знать истоки местонахождения *Цзинь* для испускания ее. *Цзинь* возникает в пятках, контролируется в пояснице, проявляется в пальцах и излучается из спинного мозга. Для того чтобы поднять *Цзинь*, необходимо использовать свою "жизненную силу" (*Цзин-Шэнь*). В тот момент, когда противник собрался пустить в ход свою энергию *Цзинь*, но еще не выпустил ее, мое *Цзинь* мгновенно проникает в его *Цзинь*, но раньше, а не позже. Это подобно внезапно вспыхивающей бумаге или прорывающемуся из глубин источнику. В движениях вперед или назад не должно быть ни малейшего беспорядка. В кривизне нужно искать прямоту. Сначала накопить, а потом выпустить, и тогда ты сможешь добиться необходимого результата. Это называется "использование силы противника против него самого", или "поднять при помощи четырех *лянов* тысячу *цзиней*".

5. **Сосредоточивание духовной мощи.** Сосредоточения духовной мощи можно достичь только при условии выполнения первых четырех заповедей. Когда духовная мощь концентрируется, то *Единая энергия* стимулируется и "переплавляется". Культивирование *Ци* приводит к появлению духовной мощи, и тогда мощь *Ци* приходит в движение. Жизненная сила сосредоточивается; открывание и закрывание взаимодействуют друг с другом; пустое и полное ясно различаются; если левое пустое, то правое полное, если правое пустое, то левое полное. "Пустое" не есть абсолютное отсутствие силы, а означает, что необходимо привести в порядок движение энергии *Ци*. "Полное" не есть предельная сила, а означает, что необходимо сосредоточение духовной энергии. Ее необходимо заставить циркулировать между поясницей и грудью, а не снаружи тела. Мускульная сила заимствуется у другого, *Ци* исходит из позвоночника. Как происходит излучение *Ци* из позвоночника? *Ци* опускается вниз и от плеч накапливается в позвоночном столбе и собирается (кон-

центрируется) в пояснице. Когда *Ци* направляется поясницей, оформляется в позвоночнике, распространяется в руки и проявляется в пальцах (т.е. *Ци* поднимается снизу вверх), это называется "открывание". Когда *Ци* опускается сверху вниз, это называется "закрывание". "Закрывание" означает накопление, "открывание" означает испускание. Тот, кто сможет постичь "открывание" и "закрывание", тот может постичь взаимодействие *Инь* и *Ян*. Если достичь такого состояния, то с каждым днем упорных занятий твое мастерство будет увеличиваться и ты постепенно дойдешь до такой стадии, когда все будет исполняться по сигналам твоего сознания и ничто не сможет противостоять твоей воле.

ЛИ ИСЮ. "ПРИНЦИП ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ И ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА"

Старые мастера говорили: "Если сумеешь притянуть силу противника и направить ее в пустоту", то сможешь "четырьмя *лянами* одолеть тысячу *цзиней*", а если не сумеешь втянуть противника в пустоту, то не сможешь "четырьмя *лянами* одолеть тысячу *цзиней*". В этих словах скрыт глубокий смысл. Однако начинающим это трудно понять. Поэтому необходимо дать некоторые объяснения этих слов для тех, кто стремится постичь суть этого метода, чтобы они заложили надежную основу, с помощью которой, занимаясь каждый день, могли достичь в конечном итоге желаемой цели. Если желаешь втянуть противника в пустоту и "четырьмя *лянами* одолеть тысячу *цзиней*", прежде всего необходимо познать себя и познать противника. Если желаешь познать себя и познать противника, то прежде всего необходимо забыть себя и следовать за другим (т.е. за противником). Если желаешь забыть себя и следовать за другим, прежде всего необходимо воспользоваться случаем и занять выгодное положение, чтобы движения тела были как одно целое. Если желаешь, чтобы тело было как одно целое, прежде всего необходимо, чтобы не было изъянов. Для этого необходимо стимулировать духовную мощь и *Ци*. Если желаешь стимулировать духовную мощь и *Ци*, прежде всего необходимо активизировать "жизненную силу" (*Цзин-Шэнь*). Если желаешь активизировать "жизненную силу", прежде всего необходимо не позволять "духовной мощи" рассеиваться вовне. Если желаешь, чтобы "духов-

ная мощь“ не рассеивалась вовне, прежде всего необходимо накопить духовную энергию и наполнить ею кости, прежде всего необходимо, чтобы передние суставы рук обладали силой, а плечи были расслаблены; когда *Ци* опущено вниз, *Цзинь* поднимается из пяток, преобразуется в ногах, накапливается в груди, движется через плечи, направляется поясницей. Наверху она соединяет плечи, внизу приводит во взаимную согласованность ноги. *Цзинь* преобразовывается внутри. “Накопление“ — это есть замыкание; “испускание“ — это и есть размыкание. Покой — это когда все без исключения находится в покое. Покой — это замыкание, но в замыкании содержится размыкание. Движение — это когда все без исключения находится в движении; движение — это размыкание, но в размыкании содержится замыкание.

Осознав это, всегда движешься по круговым траекториям, приобретаешь силу в любой части тела. Только тогда сможешь втянуть противника в пустоту, осуществив принцип “четырьмя *лянами* одолеть тысячу *цзиней*“. Ежедневное выполнение “одиночных упражнений“ является практическим средством самопознания. При любом движении в позиции всегда внимательно контролируй свое тело. При обнаружении малейшей несогласованности следует немедленно исправиться. Поэтому выполнение “одиночных упражнений“ должно быть медленным, не должно быть поспешности. “Парные упражнения“ и туй шоу (свободный спарринг) являются практическим средством познания партнера. Независимо от того, находишься ты в покое или в движении, следует стремиться “познать противника“, все время контролируя свое тело. Если я нахожусь в правильном положении, то, когда противник атакует меня, я не двигаюсь, а пользуюсь малейшей оплошностью противника, поворачиваю его *Цзинь* против него самого и тем самым повергаю его. Если сила отсутствует где-либо*, то, значит, ты не избавился от ошибки “двойного распределения веса“. Исправление необходимо искать в чередовании *Инь* и *Ян*, в замыкании и размыкании. Говорят: “Познавший себя и противника не имеет равных и в ста битвах одерживает сто побед“.

---

* То есть отсутствие силы в каких-либо частях твоего тела или ее недостаток указывает на то, что ты еще не можешь правильно распределять вес *(примеч. переводчика)*.

ПЕСНЬ О ТРИНАДЦАТИ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ ТЕЛА

Нельзя пренебрегать тринадцатью основными положениями тела; управляющее начало находится в пояснице.

Если правильно и гармонично регулировать изменения пустого и полного, *Ци* будет циркулировать по всему телу беспрепятственно.

Из покоя извлекается движение.
Поэтому изменения будут неуловимы.

Каждая позиция находится в сознании и управляется мыслью;
Когда добиваешься успеха, не чувствуешь затрат.

Все время контролируй поясницу;
Живот внутри спокоен, а *Ци* кипит.

Кончик языка прямо пронзает макушку;
Все тело свободно движется, когда голова подвешена за макушку.

Обращай внимание на передвижения:
Сгибание и разгибание, открытие и закрытие все происходит свободно.

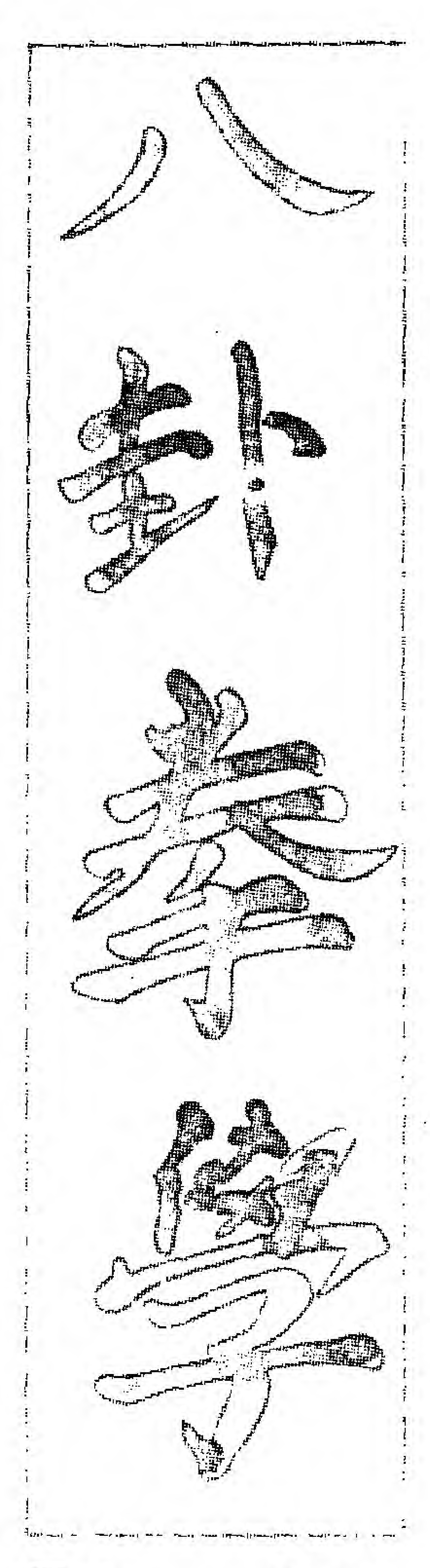
Чтобы вступить в ворота, нужен кто-то, указывающий дорогу.

Необходимо непрерывно практиковать, совершенствоваться.

Спонтанность движений достигается тогда, когда Мысль — *И* и Ци — господа, а кости и плоть — подчиненные.
Суть использования *И* заключается в том, чтобы
Продлевать жизнь и никогда не делать весну старой.

В песне всего 140 иероглифов,
Но значение их неоценимо.

Если не придерживаться этих требований,
Теряешь время попусту и тратишь энергию дыхания без пользы.



БА — ГУА ЦЮАНЬ СЮЭ

"БА-ГУА ЦЮАНЬ СЮЭ"

ВСТУПЛЕНИЕ

八卦拳學序

Изучая "Син-и цюань Сюэ" господина Суня Лутана, убедился в сокровенности и глубине Учения. Сяньшэн сердечно принял меня, и мы обстоятельно обсудили достоинства его метода. Эта беседа и положила начало моему постижению Син-и цюань. Мы говорили о Ци, о самоестественности в его движении и о том, что приносит ему ущерб. Говорили и о Предвечном Небе Сянь Тянь, которое, согласно сказанному в трактате Чжун-Юн, стремится к гармонии. Как утверждал Мэн-цзы, если правильно воспитаешь себя, то ни в чем не будешь иметь ущерба. Этот принцип охватывает и Ци, и сам цюань внутреннего направления вообще. Раньше три его ветви развивались в полном отрыве друг от друга. Сам Сяньшэн занимался этими методами рукопашного боя —Тай-цзи, Ба-гуа и Син-и — 30 лет и синтезировал их в одну внутреннюю систему. Постоянное и непреложное устремление привело Учителя к цели.

Тай-цзи содержит Великую Пустоту, Ба-гуа — диалектику изменений, Син-и — правильный удар. В основе этого синтеза, таким образом, содержится самозащита без изъяна, а все неправедное терпит поражение. Син-и применяется против физически сильного противника, но недопустимо против слабого. Ба-гуа приносит свободу всевозможных трансформаций, Тай-цзи — безраздельную целостность. Следуя синтезу этих систем, приобретаем структуру, лишенную антагонизмов. Объединив в себе эти три системы, достигаешь предельной мягкости. Держишь руку совершенно как новорожденный младенец и неожиданно и мощно применяешь против соперника. Хотя и благородно воспитанный человек не ищет случая, где употребить эту отвагу, но при необходимости применит силу либо произведет изменения без

участия силы. К тому же, упражняясь в этом искусстве, не бросаются напролом к уничтожению противника — ведь волевой и гуманный человек воспитывает в себе великодушие. Если обратимся к истории, говорящей о глубокой старине, увидим, что мудрые правители прошлого Яо и Шунь, Юй, Тан, Вэнь и У, по преданию, были безупречно справедливы. В своем пути не домогались превосходства над Поднебесной, но Поднебесная не могла превзойти их. Это полностью соответствует Принципу излагаемого Учения. Чжуан-цзы утверждал, что в постижении Дао без искусства не сможешь сделать и одного шага. Я услышал это от господина Суня, полезно довериться мудрому человеку. Согласно Чжун-Юн, Дао вечно и неизменно. Учитель со всей искренностью и великодушием вступает в дружеские отношения с новыми людьми, со всей щедростью делясь с ними всеми знаниями, которые он сохранил и приумножил. Так и мне Великий Мастер поведал Учение без скупости и сожаления. Словно беспокоясь, что не успеет всем поделиться, он детально и исчерпывающе объясняет, но из ста человек его воспринимают только двое. Я опасался, что это искусство будет утрачено, а его история будет забыта, пока Учитель не взялся опубликовать в округе Сучжоу восстановленное и составленное им Учение "Ба-гуа цюань Сюэ". Мы с радостью извещаем об этой книге, которую и предлагаем Вашему вниманию. Это вступление — всего лишь скромная попытка показать в двух словах цель Большого Учителя.

Составил данное вступление к книге издательства "Дворец явления мудрости и духовного обновления" — Ци Шуй.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Имея счастье помогать господину Сунь Лутану в составлении книги "Син-и цюань Сюэ", я, Пу Ян, воспользовался возможностью для глубокого изучения этого Учения. Старательность и прилежность позволили оценить всю щедрость Учителя. Являясь Великой Колесницей (Махаяной) боевых искусств, эта внутренняя система созвучна с Учением о Срединном Пути "Чжун Юн". В книге "Ба-гуа цюань Сюэ" найдем методы улучшения здоровья и самозащиты. Мысль Учителя устремлена к установлению справедливости и благополучия всего общества, к защите его от многочисленных бедствий. Достижение через Ба-гуа цюань состояния возвышенной торжественности позволяет пользоваться силой, заключенной в изменениях Проявленного Мира (Хоу Тянь), и дыханием-Ци потока Предвечного Неба (Сянь Тянь). Тело предельно раскрепощено и податливо, но в действии может проявить жестокость, изменения неисчерпаемы. Принцип Ба-гуа цюань соответствует сутре Бао Си и заключается в достижении человеком полного единства с Великой Пустотой. Изменения содержат взаимосвязанное движение тела и гармоничного Ци. Это уравновешенное, центробежное и центростремительное движение Шунь и Ни приводит к соответствию с Путем — Дао, к духовному и телесному единству. Этим единством пронизано все Учение Мастера. Приходится сожалеть об утрате моей Родиной этого знания, ведь не только в искусстве боя его значение. История, конечно, предоставляет сведения общего порядка интересующимся, но без подробностей. Поэтому Учитель приложил много сил для освещения этого Пути. В эпоху Тан, хотя эта школа и достигла значительного расцвета, но об этом сохранились лишь небольшие исторические записки. Во времена Мин и Цин особенно прославились три великих мастера. Их мастерство было на грани чуда. Своим искусством они поразили знатоков юга и севера Китая. Но, к сожалению, не нашлось кому

описать их мастерство и технику. Из-за отсутствия описания Учение Цюань многое успело утратить. В надежде поддержать от всей души добросовестных последователей, которых во все времена было очень мало, Сяньшэн обязал себя написать этот труд. Подобрав необходимые материалы, он с воодушевлением положил свои силы, чтобы увлечь и поддержать стремящихся. Итак, публикуется эта первая и почитаемая нами книга, в которой Вы можете ознакомиться с неизвестной ранее в печати техникой. С тем искусством, которое в немногих словах завещано Учителем.

Он позволил себе делать, знать и говорить, не так ли?

Китайская Республика,
5-й год, 7-й месяц (1917 г.).

Предисловие от всего сердца написал ученик из Сучжоу.

АВТОРСКОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

自序

Несмотря на многообразные тонкости и большую сложность, искусство Ба-гуа цюань все же доступно для понимания и освоения. В нем нашли отражение образы ряда животных. Надо только помнить, что цель не во внешних эффектах, а через улучшение здоровья и боевую технику — духовное самосовершенствование. Благородный муж (цзюнь цзы) постоянно, без формальностей и колебаний, занят непрерывным самосовершенствованием. Это относится и к здоровью, и к духовной силе.

С малых лет я приступил к изучению цюань-шу. Стремясь открыть суть и глубину всех изменений, осваивал одну за другой формы боевых искусств. А будучи уже в зрелом возрасте, по пути в столицу уезда Хоцзя, встретился с господином Чэн Тинхуа. Он начал с объяснения содержания Ба-гуа цюань, а потом приступил к обучению технике. Начинается этот метод боевого искусства с формы У-цзи — осознания Беспредельности, а завершается курс обучения восемью триграммами Ба-гуа. Между ними — Лян-и и Сы-сян. В них отражены изменения Проявленного Мира Хоу Тянь и Предвечного Неба Сянь Тянь в спиральном центробежном и центростремительном движении Ни и Шунь. Начальное осознание сути изменений позволяет достигнуть всеобъемлющей тонкости во всем.

Учитель Чэн в обучении не пользовался учебниками, и я боюсь, что без письменной передачи это искусство потеряется для будущего.

Каждая позиция снабжена простым рисунком и пояснением. Эти пояснения достаточно просты и точны. Они опираются на то, что я слышал от моего Учителя.

Из истории Ба-гуа цюань известно лишь то немногое, что поведал господин Дун Хайчуань, а имя создателя и время возникновения теряются в дымке веков. Сяньшэн прекрасно владел боевой техникой. В одном из своих

путешествий в провинции Чжанвань господин Дун встретил одного необычайного человека, который и передал ему это искусство боя. Впоследствии Сяньшэн Дун дал уроки Сяньшэну Чэн Тинхуа, в которых он рассказал и об истории развития метода. У него учились: Ли Цуньи, Инь Фу, Ма Вэйци, Вэй Цзи, Сун Юнсян, Сун Чанчжун, Лю Фэнчунь, Лян (Луань) Чжэньпу, Чжан Чжанькуй, Ши Лю, Ван Лидэ. От них это искусство передалось следующему поколению. Господин Инь передал Ма Гую и многим другим, Сяньшэн Ли — Шан Юньсяну, Ли Вэньбао, Чжао Юньлуну, Хао Эньгуану, Го Юнлу, Хуан Боняню, да и не только им. Сяньшэн Ли блистал многими талантами. Господину Чжану, среди многих, преемствовали: Ван Цзюньчэнь, Хань Цзинькуан, который был, как редкостный цветок. Между ними сложились отношения как между старшими и младшими братьями. Я находился в близких отношениях с Сяньшэном Чжаном.

Если судить от возраста горных вершин, в период Чжоу случилось доброе предначертание этого искусства. В период Хань продолжилось его становление. А в период Цин завершилось созревание.

Все, кто лично учился у Сяньшэна Чэна либо был учеником его учеников, с глубоким уважением к Учителю решили никогда не оставлять это искусство и всегда хранить в своем сердце того, у кого ему научились.

Китайская Республика,
5-й год, 11-й месяц.
Сунь Фуцюань

ПОЯСНЕНИЯ

凡例

Все сочинение предназначено для практической работы над собой. Представленные в виде триграмм формы содержат все основные принципы. Касаясь техники цюань-шу, необходимо сказать о круговом движении тела Ба-гуа, объединенном с круговым движением ладони. В этих формах заключена техника 18 шлепков и ловушек из китайского бокса (Хань-цюань). К ним присоединяются 72 перехвата ног и 72 скрытых захвата ступни. Содержится выход на точечную технику и технику фехтования любыми видами оружия. Все содержится в этом цюане. Выше всех этот метод. Велика польза и в физическом воспитании и обретении доброго здоровья. Ортодоксальная школа является высокоэффективной самозащитой.

Все сочинение — теория выдающегося метода рукопашного боя Ба-гуа цюань. Это является основным содержанием книги. Далее о порядке. Вначале, конечно, пустота аморфности, от нее и начинаем изучение. Достигаем форму Великого Предела Тай-цзи. Все это является базой Ба-гуа цюань. Говоря по существу, исходим из формы осознания Беспредельности У-цзи, а завершаем неисчерпаемыми изменениями духа-Шэнь, что является действенной силой Учения. Все это приводится целиком по порядку глав данного сочинения. В нем содержатся как исходная позиция, так и все наступления и отходы, расширения и сокращения. Все эти изменения и являются приемами, которые даются один за другим со всеми необходимыми подробностями. Необходимо только постоянно упражняться и тренироваться. Всегда одинаково усердно, одинаково смиренно. Всегда в соответствии с данными здесь правилами, не допуская беспорядка и расхлябанности. И тогда, конечно, искусство цюань обеспечит вам самозащиту и даст пользу неоценимую. Его заслуга будет в наилучшем достижении духовной трансмутации духа-Шэнь. Главная польза этой трансмутации будет в

приобретении возможности влиять на ход событий через освобождение внутренних сил.

Все сочинение — это разговор об элементарном, этим открывается искусство цюань-шу, даются его принципы, доведенные до предельной глубины. Данная форма цюань очень экономна. Теория предоставляет возможность постижения и тонкостей техники цюань.

Каждая конкретная форма цюань содержит несколько стоек и, в сущности, является одним из примеров реализации основной идеи, одной из возможностей для тренировки. И если во всех отношениях приемы связываются в полном единстве, тогда, не задумываясь, пускаем в дело множество форм техники цюань и так же легко останавливаемся. Чжу-цзы утверждал: "Человеческое сердце проницательно. Это явление интуиции сердцем охватывает всю вселенную. В принципе, нет ничего в Мире, что бы оно не вместило. Однако в нас это либо проявлено, либо еще нет". Поэтому, не обладая знанием, начинаем обучаться с цюань-шу. Тогда вся структура подчинится этому регламенту. За каждой формой подразумевается бесчисленное множество вещей. Нет ничего, что бы не охватили эти несколько правил и несколько форм, необходимо лишь постоянно упражняться. Успех достигается постоянными усилиями, и в один прекрасный день вдруг постигнешь, что и как. Озарится смысл всего сущего. Зрение обретет способность видеть, а Сердце — чувствовать. Всем этим свойствам можно обучаться с большой пользой для себя.

Вся техника Ба-гуа цюань в принципе не что иное, как различные изменения направления по кольцу двойного графика. В старину воинственный князь У Хоу создал 8 боевых схем, в которых заключаются таинственные и неожиданные изменения ритмического дыхания. Они же в действительности образуют монолит из 64 гексаграмм (8х8 = 64). Наш цюань-шу содержит эту же тонкую (Цзин) аналогию, изменения в которой неисчерпаемы. Так же неожиданно и прекрасно приходит трансмутация духа-Шэнь. К этому же присовокупим несколько форм и поз, во всех отношениях связанных между собою. Исследуя их исток, увидим, что все это изначально исходит из начертаний, прочитанных Бао Си на спине дракона, вышедшего из реки Хуанхэ.

Все сочинение служит как гимнастике, так и практике боя. Почтительно излагается Ба-гуа цюань, и обсуждается его жизненная польза. К пояснению предложены только

простые изменения. "Книгу Изменений" И-Цзин не следует приравнивать к изящным стихам и прозе жанра Цы-Фу. И разумеется, не следует ограничивать себя этим сочинением.

Все сочинение, кроме того, объясняя внешнюю форму, показывает и ее неразрывное единство с Принципом Дао. Необходимо заметить, что совсем не вызывает восхищения физическая сила-Ли, как хаос духа-Шэнь. Обучающийся и сам в состоянии это постигнуть.

Все сочинение разъясняет природу и смысл настоящего цюань, основной целью которого является воспитание искренности и чистого дыхания-Ци. Точность описания техники обеспечивает возможность сравнения и выбора. Все приемы Ба-гуа цюань ведутся от начала до конца. А пояснений к ним вполне достаточно, чтобы ученик сам мог разобраться и целиком овладеть ключом к многочисленным упражнениям.

Упражнение в Ба-гуа цюань является эффективным методом постижения "Книги Изменений" И-Цзин. Принципиально важно то, что этот метод естественно связывает стихии Неба и Земли, а Ци движется цельно и последовательно.

Эти занятия доступны всем, независимо от возраста и пола. Даже 50-летний возраст не является помехой. Первое препятствие — кривые или сломанные ноги, что является невосполнимым недостатком. Второе — жесткая плоть, что исправляется растиранием. К тому же не стоит носить одежду с тесными рукавами, а лучше повседневно надевать по-домашнему свободное платье. В равной мере это относится и к занятиям. Истинные боевые искусства являются неотъемлемой частью человеческой культуры.

Разумеется, практиковать цюань полезно не только для отдельных людей. Количество занимающихся вместе может быть достаточно большим. Это могут быть и 3—5 человек, а могут и 10 человек тренироваться вместе. А хотя бы даже и 100 человек, стоит только для занятий разделиться на несколько кругов, в каждом из которых от 3—5 до 10 занимающихся.

Объединяет весь коллектив боевая техника Ба-гуа цюань как метод самозащиты высокого достоинства и глубины, а также как способ побеждать болезни и продлевать жизнь. И еще: ведь с этими людьми можно вместе не только тренироваться...

Все сочинение в каждой форме следует единому графику, который и является первопринципом Ба-гуа цю-

ань. В нем отражена истинная природа цюань. Насущное объяснено так, что постижение Ба-гуа цюань доступно во всех тонкостях. Возможность замечательная. На эти знания опираются все виды и формы цюань. Все взаимосвязано. Все едино и никоим образом неотделимо.

Необходимо полностью полагаться на рисунки, предложенные вашему вниманию. Следует без суеты подражать изображенному. И если будешь заниматься долго, искренне и с полной отдачей сил, то непременно придет озарение. Решительно, все это отнюдь не пустая болтовня!

"БА-ГУА ЦЮАНЬ СЮЭ"

ОГЛАВЛЕНИЕ

1-й чжан

ТОЛКОВАНИЕ СЛОЖИВШЕЙСЯ СИСТЕМЫ ТЕРМИНОВ "БА-ГУА ЦЮАНЬ"

八卦拳形體名稱

В глубокой древности жил ученый из рода правителей Поднебесной Бао Си. Созерцая небо, он сумел увидеть в нем символ Космоса “Тянь“. Созерцая Землю, увидел ее как символ закона “Ди“. Наблюдая птиц и зверей, понял их язык. Он тогда еще осознал необходимость сотрудничества с Природой. Вблизи, как цельность, сознанием охватил тело человека, а как дальнюю целостность — все вещи. Тогда и возникло “Ба-гуа“, достоинство которого заключается в достижении духовного прозрения. Система “Ба-гуа“ стремится к классификации всего сущего, вот почему взятые символы получили такие названия. Система этих символов годится и для цюань-шу. Что же означает, например, “вблизи, как цельность, охватить тело человека“? В этом случае будет: голова — триграмма “Цянь“, живот — “Кунь“, ступни — “Чжэнь“, бедра — “Сюнь“, уши — “Кань“, глаза — “Ли“, руки — “Гэнь“, рот — “Дуй“. Применительно к цюань это выглядит так: голова — триграмма “Цянь“, живот — “Кунь“, почки — “Кань“, сердце — “Ли“, от “Вэйлюй“ (первого сочленения копчика) до 7-го (большого) шейного позвонка — “Сюнь“, выше его — “Гэнь“, живот слева — “Чжэнь“, живот справа — “Дуй“. В структуре триграмм “Ба-гуа“ живот является Беспредельным “У-цзи“, пупок — Великим Пределом “Тай-цзи“, почки — Двумя Началами “Лян-И“, руки и ноги — Четырьмя Стихиями “Сы-Сян“. Руки до кисти и ноги до колен — каждые имеют по 2 сустава, а взятые вместе составляют аналогию 8 триграммам “Ба-гуа“. На руках и ногах имеются 20 пальцев. Из них 4 больших, имеющих по 2 сустава пальца, остальные 16 пальцев имеют по 3 сустава, в сумме составляя 48

суставов. Приплюсуем к ним 8 суставов рук и ног, а также 8 суставов 4 больших пальцев рук и ног. В итоге имеем 64 сустава, которые соответствуют 64 гексаграммам. И тогда скажем: Беспредельность "У-цзи" порождает Великий Предел "Тай-цзи". Тай-цзи порождает Два Начала "Лян-И". Лян-И порождают Четыре Стихии "Сы-Сян". Сы-Сян порождают 8 триграмм "Ба-гуа". Восемью восемь и порождают количество, равное 64 гексаграммам. Это соответствует содержанию 4 конечностей, которые и назовем "Ба-гуа". Вышеприведенное и означает — "вблизи, как цельность, охватить тело". Теперь обратимся к принципу "Вдали, как цельность, охватить все вещи". В этом случае триграмма Цянь — "лошадь", Кунь — "вол", Чжэнь — "дракон", Сюнь — "петух", Кань — "кабан", Ли — "павлин", Гэнь — "собака", Дуй — "овца". Соотносительно с цюань это выглядит так: Цянь — "Лев" (Ши), Кунь — "Единорог" (Цилинь), Чжэнь — "Дракон" (Лун), Сюнь — "Феникс" (Фэн), Кань — "Змея" (Шэ), Ли — "Ястреб" (Яо), Гэнь — "Медведь" (Сюн), Дуй — "Обезьяна" (Хоу). Все это и есть "вдали, как цельность, охватить все вещи". При этом тело, как корень сущности, в "Ба-гуа" принадлежит внутреннему, а 4 конечности, вместе с их функцией, принадлежат внешнему. Внутреннее — это то, что понимаем под "Сянь Тянь" (Прежнее Небо), а внешнее — это то, что понимаем под "Хоу Тянь" (Последующее Небо). По существу, "Космическое" и "Земное" (Тянь-Ди) порождают все вещи, являясь источником всего происходящего. Завершают все сущее "Сянь Тянь" и "Хоу Тянь". "Трактат о Внутреннем" (Нэй-Цзин)* утверждает, что все тело человеческое является орудием "Сянь Тянь" и "Хоу Тянь". Почки являются корнем "Сянь Тянь", а селезенка — "Хоу Тянь". Корень, как говорится, является и основанием, и источником. Жизнь же не имеет безысходности — это поток. Не имеет начала ее сущность. Очисти ее исток, и поток будет сам себя поддерживать без остановки. Ороси корень, и ветвь расцветет. В этом принцип самоестественности. Поэтому тот, кто искусен в лечении, прежде всего должен привести в порядок корень. Известно, что корень "Сянь Тянь" находится в почках. А почки — это "вода" и соответствуют северу; "вода" — источник начала начал и закладывается до рождения. Этот символ содержит Пустоту. Говоря иносказательно, тело пронзается единым стволом, кото-

* "Нэй-Цзин" — основополагающее каноническое произведение традиционной китайской медицины.

рый поднимается наподобие лотосового бутона. Симметричным опоясывающим соединением (меридианом) лотосовый бутон соединяет почки между собой. Известно, что корень "Хоу Тянь" находится в селезенке. Селезенка является "Центральным Дворцом" — это "земля". Земля — это иносказательный символ материнского "Производящего Начала". Ибо селезенка — "хозяин", а за ним следуют "вода", "огонь", "дерево", "металл", которые, циркулируя, порождают 5 Первоэлементов (У-Син), 5 плотных и последующие 6 полых внутренних органов ("Чжан" и "Фу"), многочисленные кости и т.д. Все это — жизнь и охрана тела. Человеческое тело вмещает и Сянь-Тянь, и Хоу Тянь, что совсем не противоречит структуре Ба-гуа. Тот, кто лечит, хорошо понимает эту структуру как причину жизни, здоровья и болезней. И лечится человек по принципу триграммы. В сущности лечения находится не что иное, как Ба-гуа. Тем более это относится и к цюань-шу. Разумеется, триграммы — это символы, а изучать их следует в практике "Ба-гуа цюань". Эти символы и есть упражнения Ба-гуа, поэтому и стоит в них вникать поглубже. Тогда, скажем, тело есть 8 триграмм внутреннего круга, а 4 конечности — соответственно 8 триграмм внешнего круга Ба-гуа. Многократно повторяются эти 8 триграмм. Ба-гуа — это действия тела, Ба-гуа — это и само тело. В жизни Ба-гуа объясняет множество структур; пожалуй, не меньше их и в цюань-шу. Таким вот образом толкуется структура терминов.

2-й чжан

НАЧИНАЮЩЕМУ ОБУЧЕНИЕ: ВВОДНОЕ ТОЛКОВАНИЕ "ТРЕХ ПОРОКОВ"

Что же это такое — три порока, "Сань Хай"? Первым назовем закрепощенное дыхание, вторым — грубую силу-Ли, третьим — сдавливание, подпирание груди поднимающимся животом. Употребление закрепощенного дыхания приводит к неблагоприятным переменам в грудной клетке, наполненной Ци, поскольку, подчиняясь всеобщему закону, все чрезмерно жесткое погибает. Легкие воспаляются от любого недомогания. Вслед за ними теряет равновесие сердце, а затем все системы организма приходят в

初學入門三害

беспорядок. Использование грубой силы в действиях 4 конечностей и всего скелета приводит к нарушению свободы циркуляции пульса в венах и артериях. Энергетические каналы теряют возможность гармонического взаимодействия. Иньский огонь поднимается вверх. Сердце начинает производить испорченное Ци, которое в нем и застаивается, а в месте застоя возникают болезни. Легкое Ци, рассеиваясь по плоти, пульсирует, а тяжелое — застаивается, вызывая заболевания. Таким путем приходят многие расстройства здоровья. Сдавливание груди поднимающимся животом не позволяет испорченному Ци возвращаться в "Поле Бессмертия" (Дань Тянь*), и оно восходит вверх. Ноги при этом теряют опору, становятся неустойчивыми, а структура цюань не обретет ни гармонии, ни равновесия. И десять тысяч законов не помогут достичь цели. Если не понимаешь "Трех Пороков" (Сань Хай), тренируясь, ты будешь приносить вред своему телу. Человек же, уяснивший это, сам в состоянии проникнуться мудростью. Если будешь вкладывать в это душу, непременно обретешь силу. Когда искоренишь пороки "Хай" до конца, только тогда положишь начало овладению Учением цюань. Поэтому Писание гласит, что нужно постоянно культивировать и углублять добродетельные качества "Дэ". Основная задача заключается в искоренении порочного. Лишь достойные люди могут достичь совершенства. Искренне это! Истинно это!

3-й чжан

ВВОДНОЕ ТОЛКОВАНИЕ ПРАКТИКИ "ДЕВЯТИ НЕОБХОДИМОСТЕЙ"

"Девять необходимостей" (Дзю Яо), что это? 1-е Яо — это "осесть" (Та), 2-е — "держать" (Коу), 3-е — "подбирать" (Ти), 4-е — "подпирать" (Дин), 5-е — "заворачивать" (Ю), 6-е — "расслабить" (Сун), 7-е — "свешивать" (Чуй), 8-е — "сокращать" (Со); 9-я "Необ-

* Дань Тянь — энергетический центр, располагающийся внутри живота человека, ниже пупка на 3—4 см.

入門練習九要

ходимость" (Яо) различается на "поднимать", "ввинчивать", "опускать" и "опрокидывать" — Ци, Цзуань, Ло, Фань. "Осесть" — это означает, что поясница, с усилием оседая, стремится стечь вниз. Важно то, что "Вэйлюй" при этом вытягивается вверх по каналу-управителю "Ду-Май".* "Держать" означает, что грудная клетка держится между руками, лопатками и ключицами таким образом, чтобы она распускалась по ходу Ци. Иньское Ци при этом погружается вниз по Жэнь-Май** в "Поле Бессмертия" Дань Тянь. "Подбирать" означает, что Гудао*** подбирается вверх. "Подпирать" означает, что язык подпирает верх неба, контролируя макушку головы. "Заворачивать" — это означает, что локти с достаточным усилием заворачиваются в направлении средней линии, при этом ладони сердцем поворачиваются вверх, как бы что-то поддерживая. "Расслабить" означает, что плечи свободно распускаются так, что собой напоминают натянутый лук. При этом совершенно недопустимо использование трапециевидной мышцы, поднимающей плечи. Углы плеч не выдвигаются ни вперед, ни назад. "Свешивать" означает, что когда ладони, направляясь наружу, опрокидываются, тогда локти с некоторым усилием "свешиваются" вниз. "Сокращать" означает, что лопатки и копчик симметрично стремятся навстречу друг другу, сильно сокращая спину. "Поднимать", "ввинчивать", "опускать", "опрокидывать" (Ци, Цзуань, Ло, Фань) означают, что рука, поднимаясь, совершает ввинчивание, опускаясь — опрокидывание, поднимаясь, производит пересечение, опускаясь, контролирует партнера. Ввинчивание с подъемом может быть протыканием, а опускание с опрокидыванием — ударом. Можно, ударяя, поднимать или опускать руку. Производится непрерывная циркуляция, как у ткацкого колеса. Владеющий этой необходимой техникой действует согласно "Син-и цюань". Рассмотрим направления двойного графика "Книги Перемен". График начинается на северо-западе триграм-

* Ду-Май — энергетический канал, идущий от копчика до головы вверх по позвоночному столбу.

** Жэнь-Май — энергетический канал, идущий от макушки головы к основанию позвоночника по передней средней линии тела.

***Гудао — букв.: корень Дао — анус.

мой "Цянь" (Небо) и завершается на юго-востоке триграммой "Кунь" (Земля). Триграммы "Цянь", "Кунь", "Пи" и "Тай" занимают внешние четыре стороны, а "Чжэнь", "Сюнь", "Хэн" и "И" — внутренние четыре угла. В этом графике Ян начинается на северо-западе, и с этого радиуса Ци центростремительно уходит к центру графика, где и находит себе место. Начиная с юго-востока Иньское Ци центробежно следует наружу и порождает гексаграммы "Хэн", "И", "Пи" и "Тай". Это имеет свою аналогию в "Син-и цюань". Левая рука поднимается вместе с продвижением левой ноги. Правая нога опорная. Корпус держится наклонно вперед. "Наклонно вперед" — значит правильно, поэтому в круговом графике (внутреннего круга) "Син-и цюань" соответствует направлению Земли (Ди). Относящееся к Земле завершает форму, так как находится в центре пересечения всех сил. В этом круге "Цянь" — на юге, "Кунь" — на севере, "Ли" — на востоке и "Кань" — на западе. Вправо "Ян" поднимается, а влево примешивается "Инь". "Инь", приходя, перемешивается с "Ян". По одной черте "Инь" зарождается в "Тянь" вверху и по одной черте — "Ян" в "Ди" (Земле) внизу. Зарождается "Ян", зарождается и "Инь". Все это относится к внутреннему кругу графика. Круг символизирует Космос (Тянь). Космос сверху донизу объединяется "Единым Ци" (И-Ци). И-Ци символизируется вращением "Инь" и "Ян" , "Ян" и "Инь", которые взаимно совокупляются. Именно это и является "Единым Ци" Великого Предела (Тай-Цзи). "Ба-гуа цюань" влево вращается и вправо поворачивается. Внутреннее основание бедер (основание пениса) будет являться началом оси вращения. Вращения округлы, без тупиков и заломов в руках, ногах и в теле. Глаза и центр между ними (●) отслеживают траекторию движения указательного пальца передней, ведущей руки. Глаза, как и Единое Ци (И-Ци) в Тай-Цзи, вращаются без остановки. Поэтому "Ба-гуа цюань" находится в союзе с круговым графиком, со всем, что относится к Космосу-Тянь. "Тянь" является завершенной фигурой, поэтому "Ба-гуа цюань" находится в центре кольца, в Пустоте, стремящейся к восприятию Сокровенного. Эта Пустота сравнима с входом в Несказуемое. Имеются "9 воздушных дворцов", 9 сфер, относящихся к Небу-Тянь. Принципиально важно то, что это полностью соответствует "Ба-гуа цюань". И-Цзин, однако, имеет в круге на-

правления двух видов. Это в принципе не что иное, как сокровенное действо, выраженное в соединении следования против порядка "Ни" с вращением по порядку "Шунь"; в соединении следования по порядку "Шунь" с противоположным движением "Ни". Это действо восстанавливает Ци "Единого Начала". "Син-и" и "Ба-гуа" также заключают в круге два направления. Это в принципе не что иное, как движение от себя, содержащее в себе стремление к сокращению таким образом, что принуждает Ци, слитое воедино, возвращаться в Дань Тянь. В этом заключена большая Мудрость, правильность мышления и искренность Сердца. В союзе с цюань-шу находится тот, кто с каждым дыханием взаимопроникается с Дао. Истинный Воин обладает и мудростью, и отвагой. Для начала же необходимо уяснить для себя основные положения Учения, ведь подлинное мастерство требует (через стремление к знаниям) постижения сути вещей. Прежде всего осознается действие цепи: И — Ци — Ли (мысль — энергия — физическая реализация). Все это очень принципиально. Формы, как известно, специфичны, но Принцип, стоящий в их основе, един. Постигающий цюань-шу должен уяснить для себя этот Принцип. Дань Тянь является фундаментом, на котором И — Ци — Ли производят действия. Отсюда происходят правила "9-ти Яо". Действуйте в соответствии с ними, и поставленная цель будет вполне достижима.

4-й чжан

БА-ГУА ЦЮАНЬ: ЧЕТЫРЕ ДЭ, ВОСЕМЬ НЭН, ЧЕТЫРЕ ЦИН

"Четыре Дэ" — это Шунь, Ни, Хэ и Хуа. Принципиально важно, чтобы содержание цюань соответствовало этим четырем утверждениям Блага — Дэ. "Шунь" — рука и нога центробежно и совершенно самоестественно, выпрямляясь, направляются вперед. "Ни" — энергия-Ци центростремительно сокращается к себе. "Согласие-Хэ" — энергия-Ци содержится без антагонизмов и противоречий. "Трансмутация-Хуа" — Ци, возвращенное в Дань Тянь, восстанавливает истинное Ян и этим трансмутирует Хоу Тянь. "8 возможностей"-Нэн — "перемещать"

八卦拳四德八能四情

(Бань), “преграждать“ (Лань), “отрезать“ (Цзе), “удерживать“ (Коу), “толкать“ (Туй), “поддерживать“ (Ту), “захватить“ (Чжи) и “поднимать“ (Лин). Именно эти 8 качеств должен содержать в себе цюань. “Бань“ означает перемещение партнера при помощи рук, ног, плеча или бедра. “Лань“ — это выставление преграды партнеру. Проводится руками, ногами. К примеру, можно выставить локоть. “Цзе“ означает неожиданную остановку соперника. Это “срезание“ проводится рукой, ногой или бедром. “Туй“ означает толчок, который проводится одной или двумя руками “от тела“; *возможен толчок и двумя тесно сведенными ладонями.* “Коу“ — это удержание партнера руками, в своем действии объединенными с грудной клеткой и низом живота. “Ту“ — это поддержка соперника. Она может быть горизонтальной или сопровождающей вверх. “Чжи“ — это захват партнера рукой, вплоть до повисания на нем. “Лин“ — это поднимание партнера либо телом, либо руками. Направление подъема может быть влево или вправо. Можно, направляясь вверх, поднимать или, направляясь вниз, выталкивать его. В любом случае будет хорошо, если удастся вывести партнера из состояния равновесия — физического или духовного. “8 Нэн“ означает осознание 64 моментов, которые соответствуют 64 гуа. 8 — это прямое количество гуа, когда же берем более высокий порядок, тогда, в основе будет гуа, состоящее из двух триграмм Цянь, вверху и внизу. Метаморфозы этой гуа и дают 64 производных. Когда сверху Цянь, а снизу Кунь, — это гексограмма Пи (Упадок) ䷋ ,наоборот же — Тай (Расцвет) ䷊ , эти гуа взаимообусловлены. 8 вариантов 8 перестановок и производят 64 гуа. Когда говорим о четырех стремлениях-Цин, имеем в виду диалектику гармонических изменений цюань — Шунь и Ни (центробежность и центростремительность, движение по кругу и наоборот). Реализация 64 гуа и будет утверждением Блага-Дэ. 64 гуа таят в себе диалектику 4 гармонических изменений, производящих Благо-Дэ. Тогда

движение тела будет утверждением Дао, а Цин — его внешним правлением. А то, что мы имеем в виду под "Цин", реализуется через Ци, Цзюань, Ло, Фань. Во всей дальнейшей практике необходимо постоянно использовать эти "8 Нэн". При этом можно действовать или явно, или скрыто. Можно ударом сломить тело партнера или только открыть его. Можно, используя это мягко или жестко, наступать или отступать. Можно заманивать. Показать вверх, а действовать вниз; показать вниз, а действовать вверх. Можно показать влево, а бить вправо. Показать вперед, а ударить сзади, или показать одному, а ударить другого. Если партнер жесткий — самому действовать мягко, если мягкий — самому быть жестким. Если партнер невысокого роста, тогда держись высоко, или все наоборот. Соперник динамичный — навязывай медленный темп, а если медлительный — действуй динамично. Необходимо владеть окружающей обстановкой и рельефом местности, замечая и умело используя все: далекие и близкие препятствия, узкие места и открытые пространства, живое и неживое. Тело используется, по необходимости момента, подвижно или статично, соединяясь внешним и внутренним с Единым Дао. Наблюдая партнера, соизмеряйтесь с его ростом, с истинным и мнимым в нем. Умейте наблюдать, чем он руководствуется, какие он использует хитрости и финты. А потом действуйте решительно и просто, используя ваши наблюдения в соответствии с моментом. Независимо от произошедших перемен ваши действия всегда должны соответствовать моменту. Безусловно, "4 Цин" являются методом, применяемым в соответствии с необходимостью момента; тогда ваши возможности будут полностью отвечать Благу-Дэ, а действия будут пронизаны Дао.

5-й чжан

КЛАССИФИКАЦИЯ ВРАЩЕНИЙ И ПОВОРАЧИВАНИЙ ВЛЕВО И ВПРАВО С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПРОТЫКАНИЕМ ЛАДОНЬЮ В "БА-ГУА ЦЮАНЬ"

八卦拳學右左旋轉與右左穿掌之分別

Исходная позиция круговой техники не зависит от того, какую мы выполняем форму. Но если с севера направляешься на восток в непрерывном поворачивании, назовем это вращением влево. Если с севера направляешься в непрерывном вращении в западную сторону, назовем это поворачиванием вправо. Независимо от направления действия изменяется ладонь — изменяется и тело. Если видим, что протыкание осуществляется левой рукой, назовем это "направлением левой протыкающей ладони". Если видим, что протыкание осуществляется правой рукой, назовем это "направлением правой протыкающей ладони". Настоящая классификация заключает в себе то, что называем "вращением и поворачиванием влево и вправо с одновременным протыканием ладонью влево или вправо".

6-й чжан

УЧЕНИЕ О БЕСПРЕДЕЛЬНОСТИ У-ЦЗИ СЮЭ



То, что имеем в виду под "У-цзи", соответствует состоянию человека, который ранее не обучался. В Сердце у такого человека полнейший хаос. В нем властвует беспорядочное движение недифференцированного И-Ци. Вполне естественно, что в этом случае нет и упорядоченного вращения И-Ци, а подъем и упадок не имеют ритма. Внешнее не имеет надлежащего порядка, а внутреннее совершенно не воспитано. Осознавший действует согласно Знанию и продвигается в своем развитии, невежда делает наперекор и откатывается назад, вплоть до физического бессилия. Ян, достигая крайности, переходит в Инь; Инь, достигая крайности, непременно погибает. Если таким образом постоянно откатываться, ничего не достигнешь, настолько это фундаментально. Это искусство У-цзи поддерживает само существование жизни. И то, что достижение состояния Беспредельности не имеет определенных рецептов, дает прекрасный повод для воодушевления. Мудрый Человек понимает механизм неблагоприятного и знает Дао как основу самосовершенствования и здоровья. Этот Принцип, а не внешнее, объединяет базовые виды цюань — Син-и, Тай-цзи и Ба-гуа. Дао — это вибрация Единого Ци, т.е. ритмическое расширение и сжатие И-Ци. Когда находишься в стойке У-цзи и стремишься достигнуть наивысшего состояния, заслуга будет в озарении Блага, в возвращении к Истокам Бытия. Тогда восстанавливается изначальное Ци Сянь Тянь. Оно спокойно, без завихрений, в центре стоит, ничего не касаясь. Этому действу нужно следовать все последующие годы. Это статическое внешне состояние дает возможность постижения всего сущего. Это и есть форма, называемая "У-цзи", которая порождает Тай-цзи, "Беспредельность", порождающая "Великий Предел". Господин Ли Дунюань утверждал, что сам человек из Небытия порождает духовность-Шэнь, накапливает Шэнь, из которого порождается энергия-Ци, накапливает Ци, из которого порождается семя-Цзин. Таким образом из Ничего порождается Нечто. Переплавляет Цзин, трансмутируя семя в энергию-Ци; переплавляет Ци, трансмутируя его в духовность-Шэнь; переплавляет Шэнь, трансмутируя духовность в Пустоту. Таким образом из Нечто достигается Ничто. В этом Истинный Путь, в этом Дао боевых искусств цюань-шу. В этой мысли заключен Принцип порождения изменений!

1-й цзе "У-цзи Сюэ", пояснения к рисунку

Исходное положение — лицом вперед. Тело держится вертикально, а руки свободно висят вдоль туловища. Ступни, согласно рисунку, образуют прямой угол. Подошвы лежат плоско. Не следует ни подтягивать под себя пальцы ног, ни выкручивать пятки наружу. Имеет фундаментальное значение то, чтобы в ногах было такое ощущение легкости, как будто они стоят в пустоте. Будто ноги существуют сами по себе и даже не осознается, движутся они или нет. Безмятежность является структурой У-цзи, а в движении выразится функция У-цзи. Если говорить о безмятежности У-цзи, необходимо достичь ощущения в груди Совершенной Пустоты. Мысль устремлена в Ничто. Взгляд влияет на состояние духовности: "глаза — это властелины духа", поэтому их следует остановить. Ни внутри, ни снаружи нет ничего, что могло бы отвлечь взгляд. Если говорить о движении, нужно отметить, что воля свободна и она находит свое выражение в ничем не ограниченном движении и вращении. Принципиально важно то, что в груди — Совершенная Пустота, без мыслей и намерений, а корень этой Пустоты лежит в животе (в Дань Тянь). От него может порождаться Ци Беспредельности. Это Космическое Ци напоминает дымку, которая не разделяется на темное и светлое, хорошее и плохое, чистое и мутное. Поскольку данная форма не имеет конкретности, то, по существу вещей, назовем ее формой Беспредельности У-цзи. Несмотря на глубочайшую сокровенность этого Принципа, можно осознать его, устремившись всем сердцем и мыслью. И когда озарится значение У-цзи, тогда возможностям вашим не будет предела.

7-й чжан

УЧЕНИЕ ВЕЛИКОГО ПРЕДЕЛА ТАЙ-ЦЗИ

То, что имеем в виду под формой "Тай-цзи", порождается из У-цзи. Беспредельность является матерью Инь и Ян. Левое вращение производит Ян, а правое поворачивание — Инь. Одновременная циркуляция левого и правого вращения и будет являться И-Ци, а И-Ци будет являться Тай-цзи. Если говорить о структуре, назовем это Тай-цзи,

太極學

если говорить о функции, назовем это И-Ци. Тогда Ян там, где должно быть Ян, а Инь там, где должно быть Инь. Тогда верхнее вверху, а нижнее внизу. Ян легко переходит в Инь, а Инь легко переходит в Ян. И-Ци подвижно, вырывается, бурлит, выходит и возвращается естественно. Все эти изменения имеют средоточие, являющееся в цюань как раз центром оси, на которой производятся вращение влево и поворачивание вправо, выход и возвращение, расширение и сокращение. Это средоточие является центром перехода и взаимной трансформации Инь и Ян. Это центр — корень изначальных человеческих свойств, источник Ци Поля Бессмертия-Дань Тянь. Таким образом, Ци является основанием космического и земного, Тянь и Ди. Ци является матерью Инь и Ян. Это и есть Тай-цзи, поэтому отсюда и происходит Двойной Порядок, Два Начала — Лян-И.

1-й цзе "Тай-цзи Сюэ", пояснения к рисунку

Из исходного положения (поза У-цзи) сначала поясница стекает вниз; затем правая нога продвигается прямо вперед. Стопы ставятся, как мы и видим на рис. 2, в форме неправильного четырехугольника. Ширина шага соответствует росту шагающего. Для достижения благоприятного положения, когда ногу сзади направляем вперед, не следует употреблять силу. Это позволяет только легкий, совершенно незакрепощенный шаг. Ноги достаточно сгибаются в коленях, но без заломов. Пятки симметрично стремятся выкрутиться наружу. Идея заключается в том, что ноги держатся цельно, а в стойке "сидим" это подобно состоянию всадника, сидящего верхом на лошади. Напряжение распределяется равномерно, без локальных усилий и ослаблений. В начальных тренировках не стóит употреблять ни чрезмерно низких, ни чрезмерно высоких стоек. Когда тренированность недостаточна, то прохождение в низких стойках потребует слишком больших усилий, поэтому берется наиболее удобная высота. Это относится и к левой, и к правой стойке. Сначала двигаемся без вращения тела. Левое колено устанавливается на одной линии с пяткой. Потом начинаем поворачиваться. Бедро выкручивается, и нога коленом достигает проекции указательного пальца перед-

ней руки, который к этому моменту находится на средней линии и на уровне центра между глаз. Такое положение является стандартным. Колено передней правой ноги находится на одной линии с пяткой. Правую ладонь ведем под острым углом к этой линии. Рука, выпрямляясь, описывает, поднимаясь, полукруг и, достигая тигровой пастью уровня глаз, останавливается. Плечи свободно стекают, а локти стремятся развернуться внутрь. В конце второго шага локти свешиваются вниз. Руки раскрываются, как бы что-то растягивая. Ладони с усилием стремятся развернуться наружу, достигая вертикального положения указательных пальцев. Большие с указательными пальцы, составляющие тигровые пасти, раскрыты в виде полумесяца. Безымянные пальцы вместе с мизинцами с усилием стремятся согнуться крючком. Ладони сердцем втягиваются внутрь, как бы охватывая шар (хотя внешне ладони с пальцами выглядят довольно плоско). Ладонь тигровой пастью сильно толкает вперед и вверх. Все сверху донизу участвует в толчке, и все одновременно останавливается, достигнув вместе с ладонью нужного направления. Стандартным является слежение взглядом за указательным пальцем или тигровой пастью передней руки. Ци, как и взгляд, в этот момент не в центре. Задняя рука, опираясь на тело, описывает полукруг вверх и, достигнув ладонью локтя передней руки, останавливается. Плечи симметрично стремятся в обратном направлении. *Смысл этого упражнения аналогичен идее, заложенной в И-Цзине, где триграмма с преобладанием Шунь уравновешивается триграммой с преобладанием Ни.* Локти с усилием стремятся свеситься вниз, а руки единым духом И-Ци сильно толкают вперед, сердца же ладоней вместе с плечами стремятся сократиться в обратном направлении. Поясница, следуя по направлению рук, сильно скручивается наружу, ее постоянные мощные скручивания напоминают скручивание каната. Пределом скручивания будет достижение тигровой пастью уровня центра между глаз, и тогда делается остановка. Положение тела в этот момент видим на рис. 2. Эту стойку можно назвать пересечением-Хэн с помощью движения поперек удара. Внутреннее основание бедер мощно вытягивается назад и вверх. Это делается вот так), т.е. округло. Таким образом, вышесказанное входит в круговой график. Идея заключается в том, что между Цянь и Кунь находится Пустота, которая стремится к сокровенному. Макушка головы с некоторым усилием стремится вверх. Рот

прикрыт, а язык подпирает небо. Воздух вдыхается и выдыхается только через нос. Продолжительность вдоха, выдоха и паузы между ними всегда должны определяться естественно. Гудао (анус) подбирается вверх. Шея держится вертикально и достаточно крепко. Сердцу не принесет пользы использование грубой физической силы. Держа грудную клетку, не следует сутулиться, только необходимо плечи и лопатки опускать в плоскости тела, равномерно и сильно сокращая. Это естественно приводит к открытию внутреннего и закрытию внешнего. Это и называется "держать (Коу) грудную клетку". При постоянном упражнении в Коу поза станет естественной и будет содержать в себе круг. При движении с поворачиванием тела не нужны суета и поспешность. И — Ци — Ли вместе с руками, ногами, бедрами, поясницей, локтями, внутреннее и внешнее непременно следует объединить Единым Духом — И-Ци. В теле не должно остаться ни одного места в хаосе и беспорядке. Если такое место имеется, то оно сильно дисгармонизирует содержимое тела. В этом случае необходимо добиваться объединения поясницы, бедер, плечей и локтей с четырьмя навершиями Шао. Что же это такое — "четыре навершия", Сы-шао? Зубы являются навершием костной системы. Язык — навершие плоти. Пальцы рук и ног — навершие мышц и сухожилий. Поры всего тела являются навершием крови. Добиваясь этого единства, следует, взяв сердечное Ци, опустить его в Дань Тянь. Требуется, "чувствуя потолок", держать стабильно уровень стойки. В движении вращением недопустим перекос тела в ту или иную сторону, так как это приводит к дестабилизации внутреннего центра Ци. Движение в перемещении непрерывно и этим напоминает стремительный полет птицы со сложенными крыльями. Это можно сравнить и с плывущим по течению ровной воды предметом — не видим течение, а лишь замечаем движение предмета. Таков образ спокойной естественности. Обе метафоры поясняют суть и значение данной формы.

8-й чжан

УЧЕНИЕ ДВОЙНОГО ПОРЯДКА — ЛЯН-И

Что такое "Двойной Порядок" — Лян-И? В принципе это расширение и сокращение, вибрация И-Ци. Левое вра-

兩儀學

щение является Янским порядком, а правое поворачивание — Иньским порядком. Эта форма — продолжение формы Тай-цзи. Если И-Ци уходит, словно рисуя, непрерывным потоком, тогда это будет Янский порядок Тай-цзи и является расширением Ци. Если уровень мастерства достаточен, тогда размер круга для занятий и количество поворотов в нем будут регламентироваться только рельефом и размером площадки. Круг может быть большим, когда места много, а может быть и маленьким, когда места мало. Если говорить о постижении упражнений и приемов, то оно не связано с формой и размерами площадки для занятий.

Воистину, если усилия глубоки и чисты, то размер в 1 му (0,61 га) не будет велик, а круг в жилище отшельника будет как окружность в несколько Ли (576 м). Сто́ит лишь вовремя и без остановки совершать необходимые повороты. Тогда площадка, вмещающая стопы с небольшим запасом для вращения назад и вперед, будет достаточно хороша. Древние мудрецы утверждали, что Дао — это расширение и сокращение, это вибрация потока. Оно велико, но не вовне, оно мало, но не внутри. Оно свободно во всех шести направлениях, но свернуто в самом укромном. В этом заключается и значение настоящего цюань. Если имеется разворот тела, противоположный первоначальному положению (*это и есть "Одиночное изменение ладони" — Дань хуань чжан*), то для такой циркуляции не имеет значения размер круга. Надо лишь сообразовываться с Ци и Ли, внутренним состоянием и внешней обстановкой. В половину круга возможно изменение тела, а возможно и в десять кругов. Если же количество поворотов в одну сторону чрезмерно велико, то небо и земля, все сущее вслед за вращением тела с И-Ци опрокидываются. Вместе с изменениями тела изменяется и нечто другое, и очень важное. Если повороты однообразны, то, пожалуй, истинного искусства не достичь. При этом наступает помутнение сознания, появляются искры в глазах. Эта ошибка может привести к полной потере равновесия, а ноги потеряют опору. Это тот случай, когда говорят, что Ян, достигая предела, непременно перерождается в Инь, а Инь, достигая предела, непременно перерождается в Ян. Рассматривая круговой график Ба-гуа, увидим, что Ян восходит влево, являя Солнце; Инь опускается вправо, являя Луну. Солнце

восходит, тогда Луна заходит. Луна удалилась, и Солнце взойдет. Солнце и Луна во взаимном противодействии порождают четыре времени года. Иньский Порядок осуществляется при изменении тела вращением его непрерывным потоком вправо. В таком случае Ци сокращается. Поза соответствует тому, что видим на рис. 3. Один Мудрец утверждал, что взаимодействие темных и светлых духовных Начал производят Дэ. Солнце и Луна восходят и заходят. Все это относится к естественным изменениям Космического и Земного, Тянь и Ди. Рассматриваемая форма цюань являет правое вращение Лян-И, в котором соединены левое и правое направления. Что же это, как не уход и приход И-Ци, как не сгибание и разгибание? В сущности, отсюда порождается Двойной Порядок — Лян-И, и "Четыре Стихии" происходят отсюда.

1-й цзе Лян-И Сюэ

Если, к примеру, до занятия исходной позиции И-Ци шло непрерывным потоком влево, то сто́ит изменять положение тела вращением вправо, таким образом И-Ци породит Лян-И. В этой части формы направляем вперед правую ногу, которая, достигнув границы продвижения, становится на землю (рис. 3).

2-й цзе Лян-И Сюэ

Теперь левая нога направляется вперед. При этом ее носок с усилием удерживается внутрь и ставится симметрично с носком правой ноги. Расстояние между ними около двух-трех цуней (6,5—10 см). Поза соответствует рис. 4. Пятки стремятся симметрично выкрутиться наружу. Смысл в том, что колени при этом сводятся достаточно тесно. Внутреннее основание бедер стремится вытянуться назад и вверх, открываясь наружу. Идея данной позиции в том, что "внутреннее" открывается, а "внешнее" закрывается. Поясница при этом полностью осажена, а верх тела хорошо перекрывается руками. Мысле-образ этого упражнения заключается в том, что неподвижные плечи имеют стремление к сокращению вдоль тела вниз. Грудная клетка слегка закреплена.

3-й цзе Лян-И Сюэ

Затем ведущая правая ладонь вытягивается наружу. В конце выкручивания ее большой палец смотрит вниз, а

мизинец закрепляется в верхнем направлении. В этом шаге согласованно выдвигается вместе с правой рукой правая нога. Они вместе выкручиваются во внешнюю сторону. Нога опускается на одну линию с правой рукой. Размер шага соответствует росту шагающего. Легким движением ноги достигаем выгодной позиции. Основная идея заключается в том, что тело несколько оседает вниз, сокращаясь в высоте и весе. Левая рука плотно опирается на тело, а ее ладонь находится снизу и сбоку подмышечной впадины. Ладонь сердцем (т.е. центром ладони, соответствующим акупунктурной точке "Лао гун") повернута наружу. Рука с силой выталкивается вперед (рис. 5).

4-й цзе Лян-И Сюэ

Снова делаем шаг левой ногой вперед и ставим ее стопу симметрично с носком правой ноги на расстоянии около двух-трех цуней. Пятки стремятся развернуться наружу, а внутреннее основание бедер с усилием вытягивается назад. Руки раскручиваются в обратном направлении, разворачиваясь ладонями сердцем вверх, а плечи с усилием стекают вниз. В этот момент форма выглядит приостановившейся. Теперь поясницу изо всех сил закручиваем до предела вправо. Это закручивание напоминает скручивание каната. Левая ладонь сердцем поворачивается вверх, а локоть, стекая, с усилием направляется вниз и, выдвинувшись полностью, ладонь останавливается. Рука выдвигается за основание правой руки. Вместе они составляют Т-образную фигуру. Протыкающее, пронизывающее движение направлено вперед и вверх. Мысль такова, что как бы протыкаем левым плечом под правую подмышку. Шея держит голову вертикально и достаточно крепко. Она вместе с поясницей сильно закручивается вправо. Взглядом сопровождаем левую ладонь, которая, достигнув предела протыкания, прекращает движение в этом направлении. Принципиальное значение имеет то, что именно здесь происходит самое интенсивное приложение всех сил. Сверху вы закрыты, как дерево ветвями, без каких-либо свободных промежутков. Снаружи поза выглядит совершенно закрытой, но сердечный центр Ци как бы распахивается настежь. Идея в том, что надо ощутить в нем Пустоту. Если это не удается, то в грудь закрадывается страх, спирается дыхание, закрепощается грудная клетка и расстраивается сердце, что приводит к заболеваниям (рис. 6).

5-й цзе Правая форма **"Лян-И Сюэ"** (выполняется по 1-му цзе)

Когда тело в движении повернулось вправо, опять делаем шаг вперед левой ногой. Ширина шага, как обычно, соответствует росту. Без усилий, легко делаем шаг правой ногой и достигаем какого-то, выгодного для нас, положения. Ладонь вытягивается и протыкает, стремясь при этом выкрутиться наружу; так же стремится выкрутиться наружу и правая рука. Ноги идут согласованно с руками. Руки согласованно стремятся выкрутиться от себя. В конце движения указательный палец левой руки становится вертикально напротив центра между глаз, что является стандартным положением для данной стойки. Пальцы, как обычно, на уровне бровей. Правая рука с усилием опирается на тело, а ее указательный палец прочно становится вверх, когда ладонь Единым Духом (И-Ци) толчком достигает левого локтя. Поясница, как канат, следуя левой руке, закручивается вправо. Взгляд последовательно следит за движением левой руки. В конце движения ладони развернуты вверх, а согнутые локти направлены вниз. В разворот ладоней прикладываются значительные усилия. Мысль такова, что это не более чем ощущение скручивания. Суть в том, что тигровыми пастями ладоней толкаем вперед и подпираем вверх. И когда плечи с усилием и до конца сокращаются, все синхронно останавливается. Недопустимы перекосы позвоночника и выделение плечей за плоскость тела. За время скручивания рук можно сделать 2—3 шага. Допустимо при этом обращаться по кругу, лишь бы это походило на свободную прогулку. При смене формы необходимо обеспечить полную непрерывность как во внешнем, так и во внутреннем. Внешнее и внутреннее объединяются Единым Духом — И-Ци в шести соединениях (Лю-хэ). 6 попарных слияний Лю-хэ означают, что сердце-Син сливается с мыслью-И, мысль сливается с энергией-Ци, Ци сливается с физическим исполнением Ли. Это внутренние три "Хэ". Плечо взаимосвязано с бедром, локоть — с коленом, ладонь — со стопой. Это внешние три "Хэ". Объединение внутреннего и внешнего в одно целое — это и будет Лю-хэ, в этом суть и значение шести соединений. Если занимающемуся трудно это осознать, то можно попросить знающего человека дать разъяснения. Но, если приложить достаточно усердия и постоянства в глубоком осмыслении этого, это можно постичь и самостоятельно.

С шагом в обратном направлении изменяем форму Лян-И на противоположную. Все позиции в ней аналогичны левой форме. Это касается как всех внешних изменений формы, так и достижения в Лян-И трансмутации духовности-Шэнь. Хотя мы и различаем все формы на левые и правые, но все изменения имеют зеркальные аналоги. (Выполнение обратного варианта помогает сохранению общего равновесия.)

9-й чжан

УЧЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ СИМВОЛОВ СТИХИЙ
СЫ-СЯН СЮЭ



Что такое "Сы-Сян"? Это "Два Порядка" (Лян-И), каждый из которых порождает по одному Инь и по одному Ян. А Тай-цзи — это то, что порождает Лян-И. Ба-гуа цюань — это также чет и нечет. Обратимся к содержанию Лян-И и увидим, что к каждому из его порядков прибавляется или один чет, или один нечет. Их фигуры символизируют "Великое Инь" и "Великое Ян, "Малое Инь" и "Малое Ян", а общее название им дано "Сы-Сян". Так же и в основе нашего искусства рукопашного боя находится Сы-Сян — это чет и нечет, к каждому из которых прибавлено одно Инь и одно Ян. И различаются они как первоэлементы* "Металл", "Дерево", "Вода" и "Огонь". Во внутренних "полных"-фу органах человеческого организма — это легкие, печень, почки и сердце. В цюань — это положение спереди и сзади, слева и справа. Распространенное название этой формы известно как "Двойное изменение ладони" (Шуан хуань чжан). В Четырех Символах Сы-сян не упоминается символ "Земля", который входит в понятие "Тай-цзи". В цюань содержится действие Ци, Цзюань, Ло, Фань (девятое Яо). Если это действие используем для блокирования удара партнера, назовем тогда его пересечением-Хэн. "Хэн" — это то, что вместе

* Первоэлементы — это четыре свойства Космических Начал Инь и Ян: ассимиляция и диссимиляция, твердость и мягкость; в И-Цзине — четыре разряда гексаграмм.

с тем является "Землей". "Земля" — это то, что воспроизводит жизнь из поколения в поколение. А "Тай-цзи" — это то, вследствие чего И-Ци движется и функционирует. "Тай-цзи", "Земля" — все едино. В сущности, "Земля" недостижима, но она, безусловно, содержится во всем! Ведь Сы-сян содержит Инь и Ян, а в Ба-гуа они взаимно сочетаются. Там и тут они взаимно сочетаются. Одна гуа уже дает определенное сочетание, а в восьми триграммах эта возможность несравненно возрастает. Восемь гуа взаимно спариваются и, меняясь местами, могут размножиться до 64 гуа. Согласно И-Цзину, в одной гексаграме 6 линий. Нижние три черты — это три характеристики, означающие Космическое, Земное и Человеческое. Сочетание с ними верхних трех черт образует два слоя. Символы Космического, Земного и Человеческого (Тянь, Ди, Жэнь) — это три характеристики, каждая из которых имеет и Инь, и Ян. Этим объясняется в цюань содержание каждого приема вращения влево и поворачивания вправо; все они в каждой форме обладают иньскими и янскими свойствами. Конечно, вращение влево символизируют нижние три черты. Голова, руки и ноги также характеризуются тремя символами — Тянь, Ди, Жэнь. Вращение вправо символизируется верхними тремя чертами. Соответственно в них также три качества — Тянь, Ди, Жэнь, каждое из которых обладает Инь и Ян. Соответственно для восьми триграмм Ба-гуа Сы-сян — это Инь и Ян. В 64 гуа также, соединяясь, сочетается жизненное Ци Инь и Ян. В них Ба-гуа создают двухслойный порядок. Но когда Инь и Ян взаимно сочетаются, они сами могут множиться без конца и совсем не ограничиваться 64 гуа. Хоть тысяча гуа, хоть десять тысяч, но сведенные вместе они не выйдут за рамки 64 гуа. 64 гуа, сведенные воедино, становятся 8 гуа — Ба-гуа, которые сведенные воедино, становятся Четырьмя Стихиями — Сы-сян. Сведение Сы-сян являет Двойной Порядок Лян-И. Лян-И как целое — это поток Единого Ци (И-Ци). Цзы Ян, с которым мы вместе занимались и дружили, как братья, говорил, что Единое Само из Небытия без признаков материи. Лян-И следом открывает Корень Единого. Сы-сян неотделимы от этих Двух Начал. Ба-гуа сообща производят потомство. И 64 гуа порождаются подобно этому. Истинно говорю — это так. На основании этого можно сделать цюань, представленный на ваше рассмотрение.

1-й цзе **Сы-Сян Сюэ**

Исходная позиция соответствует стойке Лян-И. Не имеет значения, будет ли это вращение влево или поворачивание вправо, — все это изменения Сы-сян или Двойного изменения ладони (Шуан хуань чжан). Сначала возьмем поворачивание вправо. Левая рука впереди, а правая сзади. С севера направляемся по кольцу на запад и назовем это вращением вправо (рис. 8).

2-й цзе **Сы-Сян Сюэ**

В начале изменения ладони левая нога находилась впереди, теперь шагаем правой ногой и ставим ее впереди. Носок ноги с силой крючком направляется внутрь и опускается вниз симметрично с носком левой ноги. Пятки с усилием стремятся выкрутиться наружу. Поясница оседает, а внутреннее основание бедер стремится вытянуться в обратном направлении. Поза выглядит приостановившейся.

Теперь вытягиваем левую руку и полностью выкручиваем ее от себя наружу. Спираль выкручивания приводит большой палец вниз, а мизинец вверх. Сердце ладони поворачивается во внешнюю сторону. Левая нога поднимается и носком вместе с левой рукой выставляется наружу. Они вместе сильно выкручиваются. Опускаясь вниз, левая стопа пяткой образует с носком правой ноги фигуру иероглифа 人. Ступни располагаются на расстоянии, соответствующем росту человека. Когда нога выставляется от себя наружу, внутреннее основание бедер полностью вытягивается назад и вверх по позвоночнику. Идея заключается в том, что вытягивание производится округло, без заломов, как раскрытое кольцо. Поясница, следуя за левой рукой, направляющейся наружу, скручивается. Внутреннее основание плечей симметрично направляется вниз, сильно сокращая спину. Идея заключается в том, чтобы этим правильно держать грудную клетку; правая рука, как обычно в такой ситуации, опирается на тело. Ее ладонь сердцем повернута наружу и располагается у левой подмышечной впадины. Сделав толчок, она полностью останавливается. Форма хоть и останавливается, но мысль не знает остановки (рис. 10).

4-й цзе **Сы-Сян Сюэ**

Теперь руки, одинаково сильно выкручиваясь, направляются к себе. В конце закручивания сердца ладоней

смотрят вверх. В это время правая рука, следуя под левой подмышкой, протыкает наружу. Правая нога движется вместе с правой рукой, и они одновременно достигают передней границы движения. Носок этой ноги ставится симметрично с носком левой ноги на расстоянии около двух-трех цуней. Правое плечо также следует протыкающим движением под левую подмышку. Пятки стремятся вывернуться наружу. Внутреннее основание бедер симметрично устремляется назад, а поясница, как и прежде, стремится стечь сниз. Форма не допускает длительной остановки — это, как точка в иероглифе в середине длинной фразы, делает читаемой саму фразу. Идея заключается в том, что это выглядит как остановка Единым Духом (И-Ци), но на самом деле ничто не останавливается (рис. 11).

5-й цзе **Сы-Сян Сюэ**

Опять действуем правой рукой, которая, выкручиваясь к себе, направляется вверх протыкающим движением. В максимуме протыкания ладонь сердцем повернута к себе, а бицепс касается правого уха. Следуя за рукой, и тело вытягивается вверх. Левая рука действует синхронно и согласованно с правой и, коснувшись ее внутреннего основания, опускается к нижнему ребру. Пальцы левой руки разворачиваются вниз, а тыльная сторона этой ладони опустится на правое бедро. Ладонь протыкает вниз, а сердце ее поворачивается внутрь. Необходимо, чтобы руки, разделяясь, одновременно достигли крайних положений вверху и внизу. Левая нога быстро поднимается синхронно с движением расходящихся рук, а кончики пальцев ее с усилием запрокидываются вверх. Стопа опирается на внутренюю сторону правой голени. В то же время тело стремится сократиться вниз. Взглядом сопровождаем вверх протыкающую правую ладонь. Левая ладонь сильно протыкает вниз. Тело требует стабильности и устойчивого равновесия (рис. 12).

6-й цзе **Сы-Сян Сюэ**

Снова действуем правой рукой, которая опускается вниз по круговой траектории, с усилием проходя по переднему краю левого плеча. Вместе с ней и тело уходит на более низкую позицию. Руки вновь разделяются, но теперь вперед и назад, как будто расставляем обычные

предметы. Ладони с усилием разводятся в разные стороны, противоставляя навстречу друг другу тигровые пасти. Руки согнуты полумесяцем. Левая нога движется вперед синхронно с правой рукой. Ее следует поставить полунаклонно, как мы и видим на рис. 13. Низ живота следует свободно распустить над бедрами. Взгляд уходит естественно вниз, вслед за передним краем левой ладони. Оба плеча полностью и с усилием сокращены, а внутреннее основание бедер стремится им навстречу. В то же время необходимо, чтобы в животе появилось ощущение вакуумного шара. Так и только так цюань сможет обрести великолепное содержание.

7-й цзе Сы-Сян Сюэ

Снова руки с усилием разворачиваем к себе, достигая поворота ладоней сердцем вверх. Теперь правая рука опирается на тело и протыкает под левую подмышку. В конце протыкающего движения руки составляют Т-образную фигуру. Правая нога движется синхронно с правой рукой и, шагая, достигает симметричного положения с носком левой ноги. Расстояние между ними около двух-трех цуней. Стопы пятками стремятся развернуться наружу. Внутреннее основание бедер с усилием вытягивается назад. Сильно осаженную поясницу скручиваем, как канат, вместе с протыкающей рукой влево. Идея заключается в том, что верх тела перекрывается плотно, как ствол дерева ветвями. Тело достаточно защищено, однако внутреннее содержится в Пустоте. С помощью чего можно достичь этой Пустоты? Идея такова, что когда плечи и внутреннее основание бедер сильно сокращают спину, стремясь навстречу друг другу, тогда в груди естественно образуется Пустота, а в животе пропадут причины возникновения болезней из-за зажимов дыхания-И и забитости каналов, по которым энергия-Ци движется и циркулирует в теле человека.

8-й цзе Сы-Сян Сюэ

Тело снова с шагом вращается влево. Сначала делаем шаг вперед правой ногой. Ширина шага, как обычно, соответствует росту шагающего. Вообще, в технике у-шу не имеет значения род движения; является ли это наступлением вперед или это отступление назад; важно, чтобы было естественное достижение выгодной позиции. Правая

рука движется синхронно и согласованно с правой ногой. Вместе с протыканием она, заменяя другую руку в лидерстве, вытягивается и сильно закручивается от себя. Левая рука, как и правая, выкручивается наружу. Ноги движутся в полном согласии с руками. В конце этого движения указательный палец правой руки занимает вертикальное положение на обычнс м уровне, соответствующем средней линии, проходящей между глаз. Пальцы руки на уровне бровей. Левая рука, как обычно в таком случае, опирается на тело и единым духом достигает левого локтя. Ее указательный палец ставится жестко вверх. Поясница согласованно с правой рукой, как канат, скручивается влево. Взгляд, как обычно, последовательно прослеживает траекторию передней руки. Ладони слегка согнутых в локтях рук направлены вверх, а локти — вниз. Кисти рук стремятся выкрутиться, но не завалены; смысл этого объясняется просто: это не более чем ощущение скручивания. Мысль такова, что, ладонями подпирая вверх, тигровые пасти толкаем вперед. Останавливаются они строго синхронно. Плечи также с усилием и симметрично стремятся в противоположном направлении. Скручивание руками можно осуществить и за два-три шага. Допускается также разворачивание в движении со скручиванием рук по кругу. Необходимо лишь этот прием связать в Лян-И, изменив позицию шагом, и чтобы во всех отношениях и внутреннее, и внешнее — все было взаимосвязано И-Ци. Мысль такова, что, упражняясь в Сы-Сян, различаем четыре момента: поднимание-Ци, получение-Чэн, вращение-Чжуань и закрывание-Хэ. Когда все сплошь пронизано Единым Духом — И-Ци, это Дао. Тому, кто занимается, необходимо это осознать.

10-й чжан

УЧЕНИЕ "ЦЯНЬ-ГУА", ФОРМА "ЛЕВ" (ШИ-СИН СЮЭ ☰)

Триграмма "Цянь" известна как символ "Неба", "Львиная лапа" — это форма цюань. Цянь — это то, что обладает мощью и всеми янскими свойствами, ведь все три черты этой гуа, как известно, янские. Субстанция Цянь, как мы знаем, имеет значение "Небо". В таком

乾卦獅形學

случае Цянь символично говорит о свойствах субстанции. Тогда, производя форму Льва, принимаем и его свойства необычайной суровости, пылкости и величайшей решительности. Этот свирепый зверь в состоянии сожрать и тигра, и леопарда, а его встряхивание гривой весьма величественно. Поговорим о действиях этой формы цюань. В ней имеются форма “Желтый Дракон захлопывает пасть“, стойка “Лев разевает пасть“, прием “Белая Обезьяна выхватывает клинок“. В животе производится Ци, которое может положить начало десяткам тысяч приемов. В этой форме обе руки, мощно выпрямляясь, вытягиваются от себя. При этом внутреннее и внешнее, верхнее и нижнее охвачены И-Ци. Символ Цянь имеет три сплошные черты, также и в форме имеем три момента, восходящие к голове, благодаря которым получаем структуру, символизирующую Цянь-гуа. Если в цюань следуем согласно символам, тогда пульс в теле безмятежен, а энергия и мощь умножаются. Цюань будет ложным тогда, когда Цянь наталкивается на Чжэнь, и это приводит к неприятным осложнениям: Цянь приближается к Кунь, и Сердце теряет возможность раскрытия и в этом своем развитии самому устранять внутренние преграды. Учащийся должен проявить особенное прилежание в изучении этой формы.

1-й цзе **Цянь-гуа Сюэ**

Исходной позицией будет левая форма Лян-И. Вначале к передней границе движения делаем шаг правой ногой (рис. 16).

2-й цзе

Затем снова делаем шаг вперед левой ногой. При этом носок этой ноги с силой удерживается внутри. Стопа ставится симметрично с носком правой ноги на расстоянии около двух-трех цуней. Пятки стремятся выкрутиться наружу. Внутреннее основание бедер вытягивается по позвоночнику назад, а поясница стремится стечь вниз (рис. 17).

3-й цзе

Снова, сильно закручивая, выпрямляем и вытягиваем правую руку. В конце выкручивания ладонь сердцем повернута наружу. Синхронно и согласованно с правой рукой выставляется наружу правая нога. Носок ее следует опустить прямо и на одной линии с правой ладонью. Мысль такова, что плечи, слегка стекая вниз, стремятся сократить спину (рис. 18).

4-й цзе

Теперь снова делаем шаг левой ногой. Руки одинаково стремятся завернуться внутрь. В конце заворачивания ладони сердцем повернуты вверх. Левая рука, как обычно в такой позиции, кладется на правые ребра. Левая стопа ставится симметрично с носком правой ноги. Обе стопы пятками стремятся вывернуться наружу. Поясница стекает, а внутреннее основание бедер с силой вытягивается вверх по позвоночнику. Внутренние основания плечей также стремятся к сокращению. Расстояние между ступнями обычное для данной позиции (рис. 19).

5-й цзе

Когда вы шагали левой ногой, левая рука двигалась синхронно и согласованно с этой ногой и протыкала горизонтально под правую руку (рис. 19). Руки образуют Т-образную фигуру. Потом правая ладонь сильно поворачивается внутрь и, протыкающим движением вверх, проходит в двух-трех цунях перед лицом. Ноги при этом переставляются, как при свободной прогулке. Мысль такова, что одновременно и согласованно с правой рукой левая направляется наружу, как бы рисуя полукруг. Рисуя, она достигает указательным пальцем стандартного уровня на линии между глаз. В конце выкручивания сердце правой ладони поворачивается вверх, а бицепс приходит в соприкосновение с правым ухом. Мысль такова, что этой рукой как бы поднимаем предмет. Ладони располагаются таким образом, что при этом в тигровых пастях как бы поддерживается жердь. Плечи стекают вниз и расправляются в разные (противоположные) стороны. Левая рука непрерывно рисует во внешнюю сторону, а правая, заменяя ее, подпирает вверх. Поясница, следуя левой руке, сильно скручивается. Ноги движутся согласованно с

руками. Взгляд прослеживает траекторию указательного пальца передней руки (рис. 20).

6-й цзе

Снова вместе с шагом изменяем форму на правую. Все позиции формы имеют аналоги в левой форме. Изучающему следует в ней разобраться самому. Отсюда и далее исходной позицией будет левая форма Лян-И. В начале обучения, пока не будут уяснены принципы, это имеет значение, хотя, конечно, исходной позицией могут быть как левая, так и правая формы Лян-И. Форма — это не жесткий шаблон, а общий контур. Когда усвоишь принципы, тогда направление формы не будет иметь значения. Все можно взаимно увязать, только упражняйтесь и практикуйте. Тому, кто учится, следует в этом как следует разобраться (рис. 21).

11-й чжан

УЧЕНИЕ "КУНЬ-ГУА", ФОРМА "ЕДИНОРОГ" (ЛИНЬ-СИН СЮЭ ☷)

坤卦麟形學

"Кунь-гуа" — это то, что символизирует "Землю". В цюань — это то, что подразумевается под формой "Тело возвращает ладонь" — Фань шэнь чжан. Кунь — это то, что действует согласно Шунь, т.е. это иньское свойство. И 6 черт этой гуа, как известно, иньские. Субстанция Кунь, как мы знаем, имеет значение "Земля". Конечно, Кунь символично говорит о свойствах этой субстанции. В таком случае, производя форму Единорога-Линя, принимаем и свойства этого гуманного зверя, обладающего мастерством быстрых и неожиданных изменений. Поговорим о действиях в этой форме цюань. В ней имеются поза "Цилинь изрыгает пламя", стойка "Большой Гриф расправляет крылья" и прием, возможный в данной форме, — "Белый аист на одной ноге". Здесь имеем очень гибкое, свободное отступление по ходу действия партнера — Шунь с вращением и поворачиванием. Внутреннее и внешнее, верх-

нее и нижнее — все должно быть мягким и податливым. Говоря о всей форме, назовем ее "Фань шэнь чжан". В этом цюань руки таят в себе остановку и отступление к телу при поворачивании корпуса. Этот образ Кунь имеет 6 прерывистых черт, сущность которого символизируется Кунь-гуа. Этот цюань требует легкой, подвижной структуры тела, острой в проявлениях, смерчеподобности в разворотах. Цюань будет неправильным, когда в животе отсутствует Пустота. Это не позволит структуре тела функционировать слаженно и четко. Пусть учащийся будет особенно внимателен к этой гуа, так как именно отсюда происходят такие замечательные свойства, как ловкость и быстрота и гибкость мышления.

1-й цзе **Кунь-гуа Сюэ**

Исходное положение — это стойка Лян-И Одиночного изменения ладони. Сначала шагаем правой ногой и, достигнув передней границы шага, опускаем ее вниз. Тогда внутреннее основание бедер полностью вытянуто назад, а поясница полностью осажена. Голова макушкой устремлена вверх. Мысль такова, что при этом тело имеет направленность к сокращению вниз (рис. 22).

2-й цзе

Снова шагаем и, выставляя вправо правую ногу, поворачиваем обратно. Правая рука выставляется синхронно и согласованно с правой ногой, к тому же она стремится завернуться внутрь. Левая рука опирается на тело и располагается с нижней стороны правой руки, сердце ладони которой в конце заворачивания обращено вверх. Внутреннее основание бедер вытягивается обратно (рис. 23).

3-й цзе

Левая нога в шаге остро поворачивается в обратную сторону. В конце шага нога ставится симметрично с носком правой ноги на расстоянии, как обычно, около двух-трех цуней. Оба бедра стремятся вытянуться, а плечи идут навстречу им и вместе с внутренним основанием бедер сокращают спину (рис. 24).

4-й цзе

Сначала наружу выставляется правая стопа. Правая рука продолжает втягивать партнера. Тело продолжает

поворачиваться Единым Духом (И-Ци). Теперь быстро приставляем к правой ноге левую стопу, но не опускаем ее вниз, а прижимаем к внутренней стороне правой голени. Правая рука движется синхронно и согласованно с левой ногой и в движении производит пересечение-Хэн горизонтально наружу.

5-й цзе

Левая нога также быстро опускается вниз и ставится симметрично с носком правой ноги на таком же расстоянии, как и в предыдущей позиции. Правая рука согласованно и синхронно с опускающейся левой сгибается и притягивается к себе. Правая ладонь сердцем поворачивается вниз. Правая рука сгибается полумесяцем, и в тот же момент протыкаем под нее левой ладонью и приостанавливаемся.

6-й цзе

Теперь правый локоть сильно заворачивается внутрь, и в конце заворачивания ладонь сердцем повернута вверх (рис. 26). Снова шагаем в полном соответствии с Лян-И, т.е. аналогично правой форме "Разворота Дракона". С шагом изменяем форму на правую и выполняем правый вариант всей формы. В ней все аналогично левому варианту (рис. 27).

12-й чжан

УЧЕНИЕ "КАНЬ-ГУА", ФОРМА "ЗМЕЯ" (ШЭ-СИН СЮЭ ☵)

"Кань-гуа" — это то, что символизирует "Воду". "Покорная ладонь" (Шунь ши чжан) — это и будет данная форма цюань. Кань — это то, что погружается. Кань получается из Кунь, когда в центре появляется Ян. Ян погружается среди Инь. Ян, проникая, порождает сырость. Символ Кань в середине имеет полноту, а направление, в котором блестит Вода, — это север. Свойство этой субстанции таково, что, когда производим форму Змеи-Шэ, принимаем и ее качества чрезвычайной ядовитости, хитроумности и энергичной, скользящей подвижности.

坎卦蛇形學

Она может спрятаться, распластавшись в траве. Говоря о действиях в этой форме цюань, назовем прием "Белая Змея подает знак" и тонкую технику "Двуглавая змея сворачивает тело". Если иметь в виду всю эту форму цюань, назовем ее Покорной ладонью — Шунь ши чжан. Этот цюань внешне мягкий и податливый, но внутри незыблемо твердый. Форма требует достаточности Ци в Дань Тянь. При этом внутреннее и внешнее — как вода, которая, извиваясь, заполняет русло, не имеет разрывов и не задерживается в щелях. Поэтому-то и выбран символ Кань-гуа. Когда достаточно Ци в Дань Тянь, тогда зарождается Сердце Дао и в недрах сердца исчезает Иньский Огонь. Но если это не так, то появляются болезненное помутнение сознания и беспорядочная рябь в глазах. И такой цюань будет ложным потому, что почки-Вода пустые и слабые, а Огонь Сердца теряет возможность опускаться вниз. Тогда никак не избежать головокружения и потемнения во взоре!

Воздействие на уязвимые точки является методом этой формы цюань. Форма содержит технику воздействия на уязвимые точки одиночным пальцем. Например, можно воздействовать на такое уязвимое место, как подмышечная впадина. Идея этого приема сравнима с хватанием птицы двумя пальцами за ямки под крыльями. Это быстро убивает ее. Этот метод следует знать, но не использовать без особой необходимости. Необходимо прежде всего в своих действиях руководствоваться Высочайшим Принципом — Дэ Син. Дэ Син означает также прекрасное владение разрушающей партнера техникой при полном контроле над своими побуждениями. Это не позволяет применять ее без крайней нужды. Сердце имеет свойство нетерпимости к страданиям другого, обладает состраданием к человеческим бедствиям. Жестокий человек разрушает для себя возможность зарождения Сердца Дао. Конечно, не только приведенные выше точки уязвимы. В практике используются все точки, которые могут принести человеку смерть. Это может быть солнечное сплетение, "Средние ворота" (Ци-мэнь*) — пупок, "За ухом" (Эр-хоу), "Море рассудка" (Нао-хай), горло (Сань-хоу), позвоночник, почки и

* Здесь и далее акупунктурные названия точек.

поясница, копчик (Гу дао), пульсовые ямки рук (Шоу-у-ли, Нэй-гуань, Цзу-сань-ли, Лао-гун и др.). На некоторые точки воздействуем двумя пальцами, других касаемся локтем, коленом или стопой. Ладонью или впечатываем, или рубим точку уязвимости. Какой бы ни был прием, действуем точечно и при легком воздействии раним, а при тяжелом — убиваем. Кто это понимает, не будет проявлять легкомыслия. Об этом я слышал от моего Учителя. Говоря о точечной технике, господин Чэн предупреждал против умышленного употребления ее, так как это портит производство иньской энергии. Пословица гласит, что если не сделаешь зла сам, не получишь зло в ответ. Именно это имеют в виду, утверждая, что Срединное стремится к Середине, а гармоничное ищет гармонии*. В этом проявляется Космический Закон цикличности (Колесо Закона). В этом суть данной мысли. К тому же точечный метод нашего цюань передается не на словах, а только из рук в руки. Настоящий мастер не будет его использовать. Говорю об этом главным образом для организации защиты. Если рассуждать об оценке эффективности этой техники, то смерть, вызванную попаданием в такую точку, мне приходилось видеть неоднократно. Известен набор из 36 и 72 точек уязвимости, но из всего множества мы рассмотрели лишь 8. В секретах техники Шаолиньского цюань-шу можно найти все подробности. Не буду повторяться без необходимости, так как при создании книги как цель преследовалось раскрытие Сердечного Центра, озарение свойств Сердца, оздоровление мышц и костей, укрепление силы мышления, достижение в своем характере Срединной Гармонии. Боевое использование этой техники может быть допущено в одном случае из ста, когда положение действительно становится безвыходным.

1-й цзе Кань-гуа Сюэ

Исходная позиция — левая форма Лян-И — Одиночного изменения ладони. Сперва шагаем правой ногой вперед и опускаем ее вниз (рис. 28).

2-цзе

Теперь выставляем левую ногу носком наружу. В союзе с правой стопой они составляют фигуру в виде иероглифа 八.

* Что посеешь, то и пожнешь.

3-й цзе

Затем шагаем правой ногой и с силой прижимаем ее к левой ноге, а носок ставим в двух-трех цунях от носка левой стопы симметрично с ним. Правая рука движется синхронно и согласованно с правой ногой. При этом она еще более сгибается в локте, притягивается ближе к телу и, ладонью огибая голову и левое плечо, опускается вниз. Согнутая полумесяцем правая рука, пройдя эту округлую траекторию, останавливается. Внутреннее основание левого бедра с усилием вытягивается назад и вверх по позвоночнику. Поясница походит на скручиваемый канат. Она действует согласованно с левым бедром, которое в этот момент имеет тенденцию к вытягиванию. И они вместе движутся, выкручиваясь. Левая же рука опирается на тело и перекрывается снаружи и сверху правой рукой. Левая рука, находясь внизу, прижавшись, приостанавливается. Снаружи стойка выглядит закрытой. Недопустимо, чтобы хоть одна вещь ускользнула от внимания Сердечного Центра (рис. 30).

4-й цзе

Теперь руки быстро раскрываются, расходясь вперед и назад. Это совершенно аналогично подпиранию с раскрытием в двойном изменении ладони Сы-Сян. Также согласованно с левой рукой движется вперед и нога, они одновременно достигают передней границы движения. Мысль такова, что нога, опустившись вниз, слегка удерживает носок стопы внутри. Внутренние основания плечей и бедер, стремясь навстречу друг другу, сильно сокращаются (рис. 31).

5-й цзе

Руки энергично начинают закручиваться к себе. В конце синхронного закручивания ладони сердцем повернуты вверх. Правая рука, опираясь на тело, протыкает под левую подмышку. Правая нога движется синхронно и согласованно с правой рукой, и ее стопа ставится симметрично с носком левой стопы на небольшом расстоянии. Плечи и бедра, как обычно, сильно вытягиваются навстречу друг другу.

6-й цзе

Снова шагаем вперед. Движение происходит в стойке "Разворот Молодого Дракона" (рис. 33).

13-й чжан

УЧЕНИЕ "ЛИ-ГУА", ФОРМА "ЯСТРЕБ" (ЯО-СИН СЮЭ ☲)

離卦鷂形學

"Ли-гуа" — это триграмма, символизирующая "Огонь". В нашем цюань это форма "Лежачей ладони" (Во-чжан). Огонь — это также то, что светит. Ли получается из Кунь, в центре этой гуа осталась Инь. Инь расцветает среди Ян. Инь, взаимодействуя с Ян, порождает свет. Поэтому яркий огонь находится прямо на юге. Такая пламенная сущность и производит форму "Ястреб". Эта сущность может стремительно спикировать в лес, а также ловко и быстро кувыркнуться. Говоря о действиях в данной форме цюань, назовем прием "рубящий удар в жизненно важную точку", стойку "Кувырок Большого Питона", а также технику, возможную в этой форме, "Вползание в пещеру". А в целом это имеет общее название "Лежачая ладонь" (Во-чжан). Этот цюань внешне твердый, монументальный, а внутри мягкий, уступающий, воспринимающий. Символично то, что Сердечный Центр обладает Пустотой, что создает образ огненной Ли-гуа. Если, производя цюань, содержим Сердечный Центр в непомрачимой ясности, тогда и само Сердце трансмутируется. Когда Сердце человека трансмутируется, тогда и зарождается Сокровенное. Разве будет такой цюань ложным? Но когда в Сердце темнота и невежество, тогда в цюань не обрести духовного перерождения. Поэтому стремящийся ученик со всей энергией осознает и творит, этим раскрывая Сердце от темного невежества. И он сам, получая духовную трансмутацию Шэнь, постигает сокровение Дао.

1-й цзе **Ли-гуа Сюэ**

Исходная позиция — левая форма Одиночного изменения ладони Лян-И. Правая нога впереди (рис. 34).

2-й цзе

Теперь шагаем левой ногой до передней границы движения. Носок ставится симметрично носку правой ноги в двух-трех цунях от него (рис. 35).

3-й цзе

Снова вперед выставляем правую ногу. Синхронно и согласованно с ней движется правая рука. Они вместе выкручиваются во внешнюю сторону. В конце выкручивания сердце ладони смотрит наружу (рис. 36).

4-й цзе

Снова делаем шаг вперед левой ногой. Ее стопу ставим, как и раньше, симметрично с носком правой ноги. Левая рука движется синхронно и согласованно с левой ногой. Ее ладонь, разворачиваясь сердцем вверх, протыкает под правый локоть. Когда протыкание достигает конечного положения, пускается в ход правая рука. Ладонью, проходя мимо головы, она ввинчивается наружу. Одновременно движется и левая рука. Идея заключается в том, что правая рука, вытягиваясь, все же до конца в локте не выпрямляется. Бедро с силой направляется вверх, а стопа вытягивается в другую сторону. Правая ладонь, вытягиваясь, выкручивается до положения сердцем вверх. Мысль такова, что вы как бы всплеснули ладонью, развернув ее из положения сердцем внутрь до направления вверх. Одновременно и согласованно с ней левая ладонь сильно выкручивается во внешнюю сторону. Необходимо, чтобы обе руки двигались Единым Духом — И-Ци и левая ладонь протыкала синхронно с правой, достигнув в конце движения положения сердцем во внешнюю сторону. Идея заключается в том, что тело при этом стремится осесть вниз. Тело правой стороной напоминает натянутый лук и приобретает соответствующе изогнутую форму. В любом случае мысль наша должна обеспечить Пустоту в животе. Высота стойки выбирается в соответствии с уровнем мастерства и тренированности. В этот момент стойка выглядит статично, но останавливаться не следует (рис. 37).

5-й цзе

Теперь шагаем правой ногой и, выставив ее наружу, опускаем вниз. Одновременно выдвигается правая рука и сильно выкручивается во внешнюю сторону. В конце движения ладонь сердцем повернута наружу. Одновременно с правой выкручивается и левая ладонь, а проксимальная часть этой руки прижимается к левым ребрам. В конце движения левая ладонь сердцем повернута вверх (рис. 38).

6-й цзе

Снова, протыкая левой ладонью, шагаем правой ногой (рис. 39).

7-й цзе

Делаем еще шаг вперед в полном соответствии с правой формой Одиночного изменения ладони (рис. 40).

8-й цзе

Повторяем форму в правом варианте, все движения в ней зеркальны левому варианту.

14-й чжан

УЧЕНИЕ "ЧЖЭНЬ-ГУА", ФОРМА "ДРАКОН" (ЛУН-СИН СЮЭ ☳)

"Чжэнь-гуа" — это то, что символизирует собой "Гром", а в цюань — это форма горизонтального поднесения ладони (Пин ту чжан). Чжэнь получается из Цянь, в начале этой гуа — Ян. Изначальное Ян — Владыка, порождающий множество. Направлением этой гуа является восток. Цветущее дерево на востоке символизирует свойство этой субстанции. Это позволяет производить форму "Дракона", с его чешуйчатостью и множеством отростков. Метод его основан на многочисленных звеньях скелета. Мастерство "Дракона" заключается в неожиданных изменениях, ведь образ этот несет стремительность взлета. Говоря о действиях в этом цюань, назовем прием

震卦龍形學

"Черный Дракон поднимает блюдо" (Хэй лун пань чжу), возможна и техника "Молодой Дракон забавляется жемчужиной". Общее название этой формы известно как "Горизонтальное поднесение ладони" (Пин ту чжан). Она внешне спокойная, но внутри подвижная (диалектика между статичной периферией и динамичным центром). Об этом символе Канон гласит, что спокойное содержит стремление к подвижности. Смысл в том, что стоящая в основании черта Ян придает динамичность всей фигуре, которая и является Чжэнь-гуа. Исполняя цюань, преследуем цель гармоничного распространения печеночного Ци. Ложный цюань приводит к напряженности этого Ци и к воспалениям печени. Тогда структура тела не в состоянии быть в согласии с Цзю-эр — второй снизу, сильной (Янской) чертой триграммы. "*Цзю-эр*" (九二"*92*") — *это то, что в цюань означает внутреннее Ци, т.е. психоэнергетическое состояние.* Поэтому ученик со всей энергией стремится к гармонии в этом вопросе. А если печеночного Ци недостаточно, то возникает болезнь, размывающая зрение.

1-й цзе **Чжэнь-гуа Сюэ**

Исходное положение соответствует левой форме Одиночного изменения ладони (Лян-И). Правая нога впереди (рис. 41).

2-й цзе

Теперь шагаем вперед левой ногой, при этом она стремится с силой прижаться внутрь. Стопу ставим симметрично с носком правой ноги на расстоянии, соответствующем данной позиции (рис. 42).

3-й цзе

Снова правая рука сильно направляется наружу. В конце этого выкручивания ладонь сердцем смотрит во внешнюю сторону. Носок правой ноги синхронно и согласованно с правой рукой выставляется от себя. Ладонь и стопа составляют одну вертикальную плоскость (рис. 43).

4-й цзе

Левой ногой снова шагаем вперед, достигая стопой близости с носком правой ноги, расстояние между которыми является обычным для такой позиции. Плечи и внутреннее основание бедер сильно сокращаются. Поясница сильно оседает. Теперь обе руки, действуя согласованно с шагающей ногой, сильно выкручиваются внутрь. В конце движения обе ладони обращены вверх. Левая рука, опираясь на тело, протыкает горизонтально и вместе с правой рукой образуют Т-образную фигуру (рис. 44).

5-й цзе

В соответствии с предыдущим снова шагаем левой ногой. Руки движутся синхронно и согласованно с ногами. Ладони сердцем вверх расходятся горизонтально и раскрываются влево и вправо, как бы рисуя полукруг. В конце движения руки вытягиваются в одну линию. Ладони движутся сердцем вверх, как бы поддерживая пиалы с водой. Указательный палец левой руки, как и ранее, достигает уровня точки между глазами. Взгляд следит за этим пальцем. Плечи стекают вниз и стремятся раскрыться наружу. Внутреннее основание бедер сильно вытягивается, а голова тянется макушкой вверх. Поясница, сильно скручиваясь, ведет левую ладонь. Шагая, необходимо одновременно, Единым Духом — И-Ци, поворачивать тело. Во всех моментах движения требуется безупречно соблюдать это правило, нарушение его недопустимо и просто вредно. Высота позиции должна соответствовать искусству человека и требованию ситуации. В движении недопустимы как расхлябанность, так и насилие. И тогда живот может обрести гармонию и сотрудничество с сердечным Ци, тогда Ци печени безмятежно, а тело движется и действует, как текущая вода, отражая реальную действительность без искажений, как незамутненная озерная гладь.

6-й цзе

Снова изменяем форму на правую, и изменения ее полностью аналогичны левой форме.

15-й чжан

УЧЕНИЕ "ГЭНЬ-ГУА", ФОРМА "МЕДВЕДЬ" (СЮН-СИН СЮЭ ☶)

艮卦熊形學

Триграмма “Гэнь“ символизирует “Гору“, а в цюань — это то, что имеем в виду под формой “Лапой за спину“. “Гэнь“ — это то, что устойчиво. Гэнь получается из Цянь. Сверху Ян, а основа спокойная, поэтому и располагается на северо-востоке, это слабое Ян. Таково же свойство этой субстанции. Поэтому, исполняя форму “Медведь“, воспроизводим его тупость и пугающую суровость. Не забываем использовать и его мощный загривок. Говоря о действиях в этой форме, фундаментом которой является беспримерное мужество, назовем способность“Выкорчевывать деревья“, прием “Встряхивая шарить“. Общее название формы известно как “Лапой за спину“. Этот цюань вверху твердый и незыблемый, а в середине и внизу мягкий и податливый. Так как в стойке имеется уступчивость, принимается символ Гэнь-гуа. При правильном исполнении цюань Ци основания сердца оказывает благотворное воздействие на цвет лица. Но надо знать, что излишняя обильность этого вида Ци проявится на спине и распространится по всем конечностям. Такой цюань ложный потому, что энергия Ян из Дань Тянь не в состоянии подниматься по позвоночнику, а содержимое грудной клетки потеряет согласованность, так как затрудняется опускание вниз сердечного Ци. Ученику необходимо это хорошо осознать.

1-й цзе

Исходной позицией является левая форма Одиночного изменения ладони (Лян-И). Правая нога впереди (рис. 46).

2-й цзе

Левой ногой шагаем вперед и ставим ее носком рядом с носком правой ноги на расстоянии около двух-трех цуней (рис. 47).

3-й цзе

Затем ввинчиваем наружу правую руку. Ладонь ее достигает положения сердцем вверх. Правая нога выставляется синхронно и согласованно с правой рукой (рис. 48).

4-й цзе

Снова левая ладонь, разворачиваясь сердцем вверх, протыкает под локоть правой руки. Левая нога движется синхронно и согласованно с левой рукой и ставится симметрично с носком правой ноги. Достигнув крайней точки протыкания, левая ладонь, разворачиваясь сердцем вверх, направляется от себя во внешнюю сторону. Одновременно и согласованно с ней разворачивается к себе правая рука, ладонь которой с некоторым усилием прижимается ко рту. Идея заключается в том, что средний и указательный пальцы как бы выходят изо рта (рис. 49).

5-й цзе

Как только правая рука достигает рта, начинает подниматься правое бедро. Кончик носка этой ноги тянется с силой вверх. Правые локоть и колено действуют в тесном и обоюдном согласии. В конце движения локоть и колено сильно сближаются. Левая ладонь выкручивается от себя и в конце движения сердцем смотрит вверх. Плечи сильно стекают вниз, а бедра сокращаются им навстречу. Макушка головы стремится вверх. Центры груди раскрываются, а Ци погружается в Дань Тянь. Форма выглядит приостановившейся (рис. 50).

6-й цзе

Теперь правая ладонь ввинчивается от себя. Правая нога одновременно и согласованно с ней выкручивается наружу и, достаточно выставившись в этом направлении, ставится на землю. Левая ладонь согласованно с ними направляется вперед и в конце движения сердцем смотрит вверх (рис. 51).

7-й цзе

Снова протыкаем левой ладонью. Это сильно ввинчивающее движение проводится вместе с шагом, что,

конечно, соответствует стойке из Лян-И "Черный Тигр выходит из пещеры" (рис. 52).

8-й цзе

Снова с шагом приходим в правую стойку "Разворот Молодого Дракона" (рис. 53).

16-й чжан

УЧЕНИЕ "СЮНЬ-ГУА", ФОРМА "ФЕНИКС" (ФЭН-СИН СЮЭ ☴)

巽卦鳳形學

"Сюнь-гуа" — это то, что символизирует "Ветер", а в цюань — это форма "Ветром вращаемая ладонь". Сюнь — Ветер — это то, что свободно проникает. Сюнь получается из Кунь, в начале этой гуа — Инь. Вначале Инь и хозяин продвигаются скрытно, а направление проживания этого цветущего Ян будет на юго-востоке. Такова эта субстанция, и, когда делаем форму Фэн, воспроизводим и свойства этой птицы с роскошным длинным оперением. Говоря о действиях в этом цюань, назовем мастерство парения, "клюющую" позу и прием стискивания человека. Имеется также стойка "Лев, вращающий мяч". В целом же эта форма цюань называется "Ладонь, вращаемая ветром". Этот цюань, поднимаясь вверх, твердый и сильный, а опускаясь вниз, мягкий и податливый. Эта форма подобна вращению вихря, поэтому она символизируется фигурой Сюнь-гуа. Исполняя цюань, преследуем цель свободного распространения Ци из центра тела по всем конечностям, чтобы оно пронизывало все кости и проникало во все части без исключения, чтобы движения тела уподобились вращению вихря, циркулирующего без разрывов. Цюань будет ложным тогда, когда изначальное Ци не в состоянии распространяться по вращающемуся телу и завихряется в сторону оси вращения. Такое Ци не полезно, стойка не будет правильной, а Сянь Тянь и Хоу Тянь не смогут трансмутироваться в Единое. Поэтому

изучающий настоящий цюань должен приложить достаточное внимание и постоянно упражняться в этом.

1-й цзе **Сюнь-гуа Сюэ**

Исходная позиция соответствует левой форме Одиночного изменения ладони (Лян-И) (рис. 54).

2-й цзе

Снова правая нога впереди. Теперь шагаем левой ногой и, достигнув ею передней границы движения, опускаем вниз симметрично с носком правой ноги (рис. 55).

3-й цзе

В следующий момент протыкаем левой ладонью. Это действие полностью аналогично правой форме "Львиные лапы", только выставленные ладони противостоят друг другу своими сердцами, как бы обнимая достаточно большой шар. Указательные пальцы обеих рук противостоят друг другу симметрично центру между глаз, как видно на рис. 56.

4-й цзе

Теперь производим изменения левого варианта формы. Прежде удерживаемая носком у правой ноги, левая стопа выставляется наружу. Руки действуют как бы обнимая сферу, которая создается Единым Духом (И-Ци). Левая ладонь прижимается к левому бедру и выставляется вместе с левой ногой. Опускание вниз этой ладони выполняется рисующим круг движением (рис. 57).

5-й цзе

Левая ладонь снова естественно поднимается вверх, продолжая "рисовать" круг, а правая нога шагает вперед и ставится, как и раньше, симметрично с носком левой ноги. Руки охватывают Единым Духом сферу. Правая ладонь движется вниз и, прижавшись к правому бедру, продолжает движение вместе с ним. Левая ладонь, связанная Единым Духом (И-Ци) с правой, поднимается до высоты макушки головы (рис. 58).

6-й цзе

Теперь левая нога движется наружу. Левая ладонь сердцем смотрит к себе и, "рисуя" круг, опускается вниз. Прижавшись к левой ноге, они вместе "дорисовывают" траекторию движения. Естественно, что правая ладонь стремится прорисовать другую сторону этого круга снизу вверх. В конце движения приобретаем позу, в целом аналогичную 6-й позиции Двойного изменения ладони. Только в той форме ладони сердцами обращены в противоположные друг от друга стороны, а так они в основном схожи между собой (рис. 59).

7-й цзе

Теперь снова делаем шаг. Ладонями протыкаем точно так же, как в "Львиных лапах". Правая ладонь, естественно прорисовывая круг, направляется вверх. Идея заключается в том, что обе руки Единым Духом скатывают достаточно большую сферу. Ноги согласованно шагают, а руки согласованно прорисовывают круг. Идея такова, что, протыкая, ладони приходят в такое положение, когда указательные пальцы симметрично противостоят друг другу относительно центра между глаз. И то, что мы видим на рис. 60, является стандартным положением. Возникает вопрос о смысле этой аналогии действия ладоней — прорисовывания, протыкания, охватывания и перемещения сферы. Действие их совершенно подобно действию в Двойном изменении ладони. Протыкает ладонь, изменяется ладонь, захватывает ладонь. Хотя и может показаться, что здесь много отличий, на самом деле "Ветер, вращающий ладонь" — это то же самое, что и Двойное изменение ладони. Техника рук и ног совершенно аналогичны, только здесь обе руки опираются на тело. В Сы-сян протыкает ладонь — изменяется ладонь, и в этой форме протыкает ладонь — изменяется ладонь. Только здесь руки раскрываются, как бы охватывая сферу, и движутся они, как будто подхваченные ветром. Только этим отличаются эти две гуа и обе формы. Снова изменение стойки, с ручной техникой и с шагом ноги изменяется и тело. Все последующие изменения зеркальны левой форме.

17-й чжан

УЧЕНИЕ "ДУЙ-ГУА", ФОРМА "ОБЕЗЬЯНА" (ХОУ-СИН СЮЭ ☱)

兌卦猴形學

"Дуй-гуа" символизирует собой "Озеро", а в цюань — это форма "Обнимающая ладонь" (Бао чжан). Если говорить о Дуй, то эта гуа получается из Кунь, сверху остается Инь. Сверху Инь, которая и определяет перемены растворения. Поэтому эта гуа находится прямо на севере и имеет металлический блеск. Такова и сущность данной субстанции, а форме присвоили имя "Обезьяна", учитывая ее чрезвычайно ловкую натуру. Она владеет техникой энергичного сокращения (конечности движутся к себе значительно быстрее, чем от себя) и способна ловко скакать по верхушкам деревьев. Говоря о действиях этой формы цюань, назовем стойку "Белая Обезьяна, подносящая абрикосы", прием "Обезьянка, жующая персик" и стойку "Дракон застрял, а Тигр восседает". Настоящий цюань, поднимаясь вверх, мягкий и податливый, но в середине и при опускании вниз твердый и незыблемый. Форма коротка. По существу, имеем образ, символизируемый триграммой Дуй. При исполнении цюань преследуем цель содержания легочного Ци в спокойствии, прозрачности и влажности. Цюань ложный при неспокойном легочном Ци. Тогда невозможно будет избежать болезненных состояний, связанных с тяжелым дыханием и кашлем. Ученик глубоко продумывает, а осознавши, добивается прозрачности Ци легких.

1-й цзе **Дуй-гуа Сюэ**

Исходное положение соответствует левой форме Одиночного изменения ладони (Лян-И), впереди правая нога (рис. 61).

2-й цзе

Теперь шагаем вперед левой ногой и, достигнув передней границы движения, опускаем ее вниз симметрично с носком правой ноги (рис. 62).

3-й цзе

Снова носком наружу выставляется правая нога. Одноименная ладонь ввинчивается в том же направлении и в конце движения сердцем обращена во внешнюю сторону (рис. 63).

4-й цзе

Снова шагаем вперед левой ногой и, как и раньше, ставим стопу симметрично с носком правой ноги. Плечи с силой сокращаются, а внутреннее основание бедер выкручивается. Поясница стекает вниз, а руки сильно разворачиваются к себе. В конце движения левая ладонь сердцем повернута вверх, а проксимальная часть этой руки опирается на тело. Этой рукой естественным движением протыкаем под правую руку и ладонью достигаем крайнего положения (рис. 64).

5-й цзе

Опять делаем шаг левой ногой. Ладони с усилием раскрываются, а локти сближаются и соединяются на высоте нижнего края грудной клетки. Ладонями как бы подпираем предмет перед собой. Плечи с усилием сокращаются, а руки, сходясь и обнимая, Единым Духом (И-Ци) толкают вперед. Ноги идут согласованно с обхватывающими руками. Взгляд следит за указательным пальцем левой руки (рис. 65).

6-й цзе

Теперь изменения левой формы переходят в правую, зеркальную ей форму (рис. 66).

18-й чжан

БА-ГУА ЦЮАНЬ: ПОЯСНЕНИЯ К СВЕДЕННЫМ В ЕДИНЫЙ ГРАФИК СЯНЬ ТЯНЬ И ХОУ ТЯНЬ

Древнейшая часть Книги Перемен — Чжоу И, открывая истину, рассказывает о восьми гуа Сянь Тянь, в которых циркулирует И-Ци. Космический Закон неразрывно

八卦拳先天後天合一式說

проистекает из Великого Предела (Тай-цзи). И если это так, тогда Истинное Тело (Чжэнь-ти) не поражается ничем. *Чжэнь-ти — это субстанция, порождаемая в “Поле Бессмертия“* — Дань Тянь, это Изначальное Ци — Юань-Ци, а для “*человека-цюань*“ — это защита, “*пересечение*“ *(хэн цюань).* Восемь гуа Хоу Тянь разделяются на Инь и Ян. Имеется “Добро“ (Шань). “*Шань*“ — *это то, что при исполнении цюань действует согласно внутреннему Ци.* Имеется и “Зло“ (Э). “*Э*“ — *это то в цюань, что действует против внутреннего Ци.* Когда они входят в равновесии в творческую суть всех изменений, тогда Чжэнь-ти ничем не поражается. Сие является Непроявленным. “*Непроявленное*“ — *это в цюань то, что не воплощено в действиях: поднимать, ввинчивать, опускать и опрокидывать* (*Ци, Цзуань, Ло, Фань*). Необходимо действовать через Недеяние — У-вэй . “*У-вэй*“ *означает избегание совершения злодеяния Э-вэй.* У-Вэй — очень тонкое понятие, заключающее в себе диалектику динамики всех изменений, всякое движение “против“ (Ни) должно содержать в себе движение “согласно“ (Шунь). Ни сохраняет янскую энергию Сянь Тянь, Шунь трансмутирует Хоу Тянь — это иньское понятие, но оно еще не вошло в проявление. *При этом в форме цюань внутреннее Ци приходит в динамическое равновесие Инь и Ян.* Надо не позволять иньскому Ци причинять вред процессу Ба-гуа цюань, т.е. Истинному Телу. В противном случае Чжэнь Ти, получив травму, не позволит в ваших занятиях реализовать все возможности. *А в Ба-гуа цюань мы не сможем реализовать возможности действия Ци, Цзюань, Ло, Фань.* Во избежание этого следует действовать должным образом. В каждом действии может быть как Шань, так и Э, но возможно и промежуточное состояние. В этом случае Шунь содержит в себе противоположное действие Ни. Шунь возвращает Хоу Тянь — это Инь. Ни возвращает Сянь Тянь — это Ян. Когда имеем дело с воплощенной личностью, т.е. *когда в реализованном цюань все процессы распространения и сокращения,*

движения и покоя, Ци и Ли взаимно переплетаются, надо непременно создавать возможность возвращения янского Ци в Истинное тело. *Гармония заключается в собирании энергии, без потерь, что имеет прямое отношение к Ци:* когда Сянь Тянь в своем движении Ни содержит движение Шунь, тогда это Ни накапливает в Сянь Тянь Инь и Ян Пяти Первоэлементов, что создает возможность возвращения к первоистокам Единого Ци (И-Ци). *Без этого возвращения к истокам И-Ци в цюань не поднять защиты (Хэн).* Шунь трансмутирует Хоу Тянь — это Инь. Это сохраняет и поддерживает И-Ци. *Культивирование И-Ци — это именно то, что позволяет защите человека, реализовавшего в себе цюань, не иметь поражения.* Когда движение Шунь в Хоу Тянь содержит действие Ни, тогда Шунь отступает без потери Инь. Таким образом мы сможем подойти в своем развитии к состоянию новорожденного или еще не родившегося ребенка. Возвращение и выход (раскрытие) Сянь Тянь — это янский процесс, который также приближает к состоянию новорожденного. Ян — крепко, Инь — податливо. Возвратившись, узреем свой изначальный Истинный Облик. Опять встретимся с Сянь Тянь и Хоу Тянь, но уже слитыми воедино с Изначальной Сущностью. Отсюда и порождается новое состояние Цянь и Кунь. Появляется и новый уровень знания — плавильница Лу-дин, в которой происходит сокровенный процесс трансмутации духовности. Дао — это движение Ни, в котором содержится обратный процесс Шунь. И если это так, тогда могут совершиться Девять Вращений (Цзю-хань) и Семь поворачиваний (Ци-фань) Великого Возвращения Ингридиента Бессмертия (это смерть и рождение, т.е. акт, заменяющий очередную реинкарнацию). И тогда появится необходимость в графике Сянь Тянь, который располагается внутри графика Хоу Тянь. Если используем этот график с пониманием, тогда Истинному Телу не будет ущерба. Дао — это самоестественность (Цзыжань), которая действует через Недеяние (У-вэй). Дао пронизывает все формы. Процесс циркуляции содержит прямой и обратный ход, Ни и Шунь. Так трансмутируется Хоу Тянь, питая Инь, что прекращает ущерб Истинного Тела. Дао — это способность утверждать в жизни изменения, трансмутации и с помощью этой техники продлевать жизнь. Действие Шунь, содержащее в себе процесс Ни, восстанавливает Ян Сянь Тянь, и Сянь и Хоу сливаются в одно целое. Бытие и Небытие существуют параллельно,

совершая Девять Вращений и Семь Поворачиваний. Так приходим к Прозрению, к высокому состоянию Будды. Сознание озаряется Золотым Ингридиентом Бессмертия. Говоря о "Золотом Ингридиенте Бессмертия", скажем, что "Золото" — это то, что придает Ци качество прочности, это мысль; "Ингридиент" — это то, что позволяет Ци циркулировать без истощения, это форма. Подытоживая вышеизложенное, скажем, что в истинном цюань Ци и Ли (энергия и физическая сила) распределяются однородно и равномерно. Это позволяет правильно производить все изменения в мышечном исполнении. Настоящее, разумеется, является самым элементарным пояснением к единому графику Сянь и Хоу Тянь Ба-гуа. Но этого вполне достаточно, чтобы осветить содержание цюань и от полного невежества прийти к полной Истине.

19-й чжан

ВОСЕМЬ ТРИГРАММ (БА-ГУА), СЯНЬ ТЯНЬ И ХОУ ТЯНЬ, СВЕДЕННЫЕ В ЕДИНЫЙ ГРАФИК



ТОЛКОВАНИЕ ЕДИНОГО ГРАФИКА ВОСЬМИ ТРИГРАММ СЯНЬ ТЯНЬ И ХОУ ТЯНЬ В БА-ГУА ЦЮАНЬ

八卦拳先天後天八卦合一圖解

Принципиально, что отправным пунктом всех упражнений и техники, правил и занятий, описанных ранее, будет прежде всего изучение единого графика Сянь и Хоу Тянь. Внешние и внутренние гуа собраны в один график. И разделение их на два необходимо лишь для того, чтобы иметь возможность использовать Сянь Тянь для призводства Хоу Тянь, а Хоу Тянь — для производства Сянь Тянь. Первое создает пространственную структуру, второе являет действие. Без Сянь Тянь у Хоу Тянь не будет основания, а без Хоу Тянь не составится цельность Истинного Тела. Этот принцип действует на основе Сянь Тянь. Не имея внешней формы, Дао действует через самоестественность Неделания (У-вэй). Без этого невозможно практиковать, сохраняя в целости структуру Истинного Тела. Если допустить, что Сянь Тянь здоро́во и целостно, тогда и тело человеческое — Хоу Тянь приобретет соответствующий вид. Дао — это порядок совершения изменений (причин и их следствий). Однако для овладения цюаньшу (техникой цюань) одного состояния поддержания Ци Сянь Тянь недостаточно, так как еще имеются различия между центробежными изменениями Шунь и центростремительными сокращениями Ни. Идея заключается в том, что они хоть и отличаются по действию, но на самом деле Сянь Тянь и Хоу Тянь, Ци и Ли должны быть неразрывны. Поэтому принципиально то, что, обладая различиями, оба действуют только совместно. Это принципиально и для цюань-шу. Сказав о различиях, скажем и об объединении Сянь Тянь и Хоу Тянь как о действии Единым Духом (И-Ци). Мы говорим о Сянь Тянь как о том, что создает тонкую основу цюань, которая еще не выражена формой. К ней мы и

стремимся. Назовем это природным свойством Син. "Син" — это восемь гуа тела, не имеющего формы, которые мы и называем Сянь Тянь. А о Хоу Тянь говорим как о форме тела, его Инь и Ян, выходе и входе, расширении и сокращении, из которых происходят Четыре Стихии (Сысян), каждая из которых состоит из Инь и Ян. Назовем это свойством Цин. "Цин" означает функцию тела и четырех конечностей, выражающуюся во вращении и поворачивании. Их движение развивается в Восемь Триграмм (Ба-гуа). Цюань — это 8 форм, назовем их Хоу Тянь. Об отличиях Сянь и Хоу Тянь можно сказать как о необходимости при наличии Вхождения иметь и Выход. Сердце человека есть выражение Космического Закона. Закон Космоса выражается через Сердце человека. Мысль — это то, что вырабатывает Сердце (как центр психической деятельности). Тело человека и четыре Шао (Сы Шао) распространяют эту мысль через пальцы. Точно так же в цюань Ци, находясь в теле и конечностях, распространяется через пальцы. В практике цюань это распространение должно проходить последовательно, постепенно и в определенном порядке. На всем протяжении это Ци не должно иметь разрывов, не должно иметь и зажимов. Это позволяет реализовать свою природу Син и свои свойства Цин. Первоначальные намерения должны быть направлены на накопление энергии, не допуская расточительного рассеивания мысли. И тогда появится возможность творческого использования четырех конечностей в практике цюань-шу. Способности неисчерпаемы, если соединены с силой — Ли. Ли неисчерпаема, соединившись с Ци. Ци неисчерпаемо, соединившись с мыслью — И. Что касается того, как это достигается, то принципиально, чтобы в практике занятий и тренировок сводить воедино Сянь и Хоу. При этом, однако, не переступать Три Порока (Сань-хай), внимательно соблюдать 9 Яо и ничего не упускать из внимания. Так как тело и конечности следуют за мыслью, необходимо действовать, сверяя технику с реалиями настоящего боя, добиваясь свободного действия четырех конечностей, т.е. как рук, так и ног. Прослеживая путь мысли, которая распространяется через пальцы, можно реализовать непрерывность на всем протяжении. Руки и ноги взаимосвязаны. Внутреннее и внешнее есть одно целое, неразделимое с Законом Космоса, а вместе с ними и структура восьми гуа Сянь и Хоу Тянь сводится воедино.

21-й чжан

ЯНСКОЕ ПЛАМЯ И ИНЬСКИЙ ОГОНЬ В ФОРМАХ БА-ГУА ЦЮАНЬ

八卦拳陽火陰符形式

Понятие Янского Пламени и его иньского соответствия принципиально. *В цюань присутствует как полностью "светлое", так и полностью "темное".* Всегда и во всем слитно действуют и работают эти Два Начала. Одно из них — это движение Янского Пламени. *В цюань это полностью светлое, внешнее, ясное.* Второе — это динамика его Иньского соответствия. *В цюань это полностью темное, скрытое, тайное.* Когда приходит то, что называем Янским Пламенем, тогда иньское содержание сменяется на Ян. Этот приход в цюань реализуется силой и твердостью. Этим собирается и сохраняется Сянь Тянь. Приход Иньского Огня означает замену янского действия иньским процессом. Цюань реализует это мягкостью и податливостью. Этим питается и культивируется Сянь Тянь. Если прибывание Янского Пламени будет продолжаться, то достигается состояние, описываемое 6-ю целыми чертами, а цюань достигает крайней твердости и силы. В этом направлении полностью преобладает Янское Пламя. *Цюань в этом случае содержит и проявляет крайне внешнюю, жесткую форму силы.* А длительный приход Иньского Огня непременно приводит к состоянию, описываемому 6-ю иньскими чертами, без каких-либо включений. Достигается полная мягкость и уступчивость (т.е. способность ассимилировать любые воздействия). Это направление являет завершенность Иньского Огня. *Цюань в таком случае содержит крайнюю скрытность, сокровенность, способность к ассимиляции и спокойствие.* Когда Янское Пламя и Иньский Огонь в человеке действуют единым процессом и жесткое с мягким уравновешиваются, тогда твердое и мягкое являют одно целое. Тогда янский процесс несет в себе Инь, а иньский процесс несет Ян. Иньские и янские процессы охватываются Единым Духом — И-Ци. (Это позволяет в любой момент воспользоваться любым видом энергии.) Появля-

ется неразрывная связь с Законом Космоса, происходит отождествление со всеми его качествами. В человеке сияет Свет, Ци без изъяна. *Духовная энергия (Шань Ци) переполняет человека.* Устремляемся к познанию Истины. *Исчезают хаотические завихрения Ци.* Пустота вибрирует. *Исчезают антагонизмы и зажимы Ци.* Закладывается зародыш совершенства. В Великой Пустоте повисает драгоценная жемчужина Золотого Ингридиента (Цзи-Дань). В тишине недвижимой Безмолвия начинаем чувствовать и проникаться. Начинаем чувствовать и проникаться тишиной и недвижимостью Безмолвия. В этом необходима постоянная непоколебимость спокойствия. Непоколебимому спокойствию необходимо постоянство. В этой медитации — источник интуиции и сущность всех природных способностей. Возвращается Сянь Тянь. И когда зернышко Цзи-Дань, войдя в живот, поглощается, тогда приходит знание своей судьбы без участия небесных причин. *Именно таким образом все вышеприведенное сможет открыть Истину, скрытую в афоризмах Чжоу-И; позволит осознать взаимосвязь Принципа с принципами приемов цюань-шу и сущность наших комментариев.* Добавим к этому постоянное устремление к Высшему, приложим работу и досуг. И тогда переплавится духовность-Шэнь и возвратится к Пустоте. Ударом прорвется Пустота и, освобождаясь, выйдет Истинное Тело на бесчисленные века. Тот, кого называем Мудрым, не может не знать, что означает слово "Шэнь". Продвинувшись в этом устремлении, тело и дух, форма и Шэнь становятся совершенно превосходными. В союзе с Дао соединяемся с Истиной, входим в ее сферу. Недавно мой друг Шан Юньсян глубоко и сокровенно помог мне обрести этот Принцип. И это возможно только таким образом.

22-й чжан

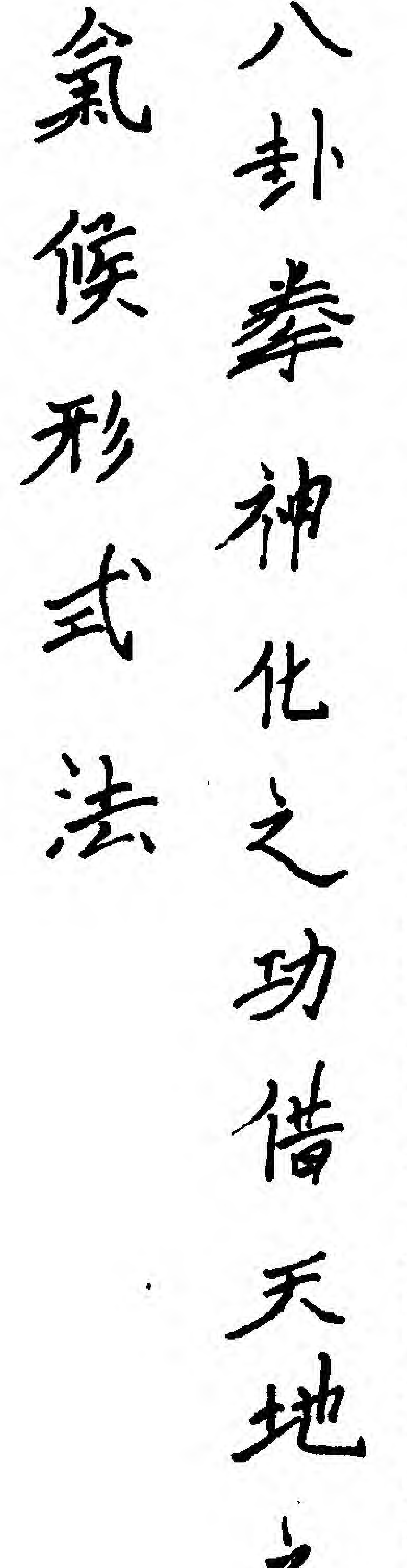
БА-ГУА ЦЮАНЬ — ФОРМА ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ ВОЗВРАЩЕНИЯ ШЭНЬ К ПУСТОТЕ

Дао для цюань-шу — это Принцип практического творчества. Этот Принцип заключается в трансмутации Шэнь

八卦拳練神還虛形式

под действием Янского Пламени и Иньского Огня. Все это практично и жизненно. Об этом говорим как о переплавке Шэнь и возвращении к Пустоте. Это очень тонкое действо. Тонкое действо — это и есть творчество. В чем же заключается этот метод? Конечно, не во внешнем, ведь Ба-гуа цюань — это реализация внутреннего стремления. По существу, это открытие и закрытие, вход и выход, движение и покой, поднимание и опускание (вибрация), где одно не существует без другого. Воплощение возможных изменений, тонкость которых достигает бесконечности. Но в совокупности они неотделимы от 8-ми гуа, Ба-гуа неотделимы от 4-х Сян, Сы-сян неотделимы от Двойного Порядка (Лян-И), Лян-И неотделим от Единого Ци (И-Ци), И-Ци неотделимо, естественно, от Пустоты, не имеющей и признаков вещественности. Так что это за метод “переплавления Шэнь“ и “возвращения к Пустоте“? Он неотделим от всех описанных здесь форм. Только руки, ноги, тело и все стойки не следует двигать и изменять с помощью физической силы. Все в своем движении должно следовать мысли. Однако телу не бесполезна и физическая сила (Ли), но она нужна не более чем для так называемого “стремления с усилием сокращать обратно“ (т.е. для поддержания правильной осанки, обеспечивающей энергопотоки всего организма). Мысль положена на расширение и охранение Шэнь. Все вместе: внешняя форма тела, руки, ноги — движутся и действуют этой мыслью. Тело, Ци, Ли. Идея заключается в том, что все изменения осуществляются с чувствованием Пустоты; всякий раз покой содержит движение. А сам существуешь как бы отдельно от тела, в самозабывании, в самоотвержении. Ведь только самоотверженный по-настоящему владеет собой. Всякий раз свободно отзываясь на любые действия партнера, вытягиваясь и сокращаясь, наступая и отступая, в стремительных и соразмерных изменениях. Входишь в такое состояние, когда ты — никто, ты — чистое тело Ба-гуа цюань, его Шэнь. А тело, Ци и Ли самоосознают безмятежность. Это и есть самоотречение, при котором движение и покой неразрывны. Когда забываешь себя, то в сознании остается только партнер. Достигший этого состояния может не смотреть, но видеть, не двигаться, но изменяться, не действовать, но достигать

успеха. Достигается цюань без цюань, мысль — без мысли, без формы, без образа, без себя и без противника. Так переплавляется Шэнь и возвращаемся к Пустоте. Дао-Дэ, это сокровение реализации Дао, происходит неожиданно. С безупречным ученым, моим другом Чжан Юем, мы постигали Дао — переплавляли Шэнь, возвращаясь к Пустоте. Сумели достигнуть тонкостей высокого мастерства. Всесторонне изучили внутренние ходы. Этим объединились с господином Чжаном и преемствовали Его Учению. Мы ежедневно медитировали об этом.



23-й чжан

БА-ГУА ЦЮАНЬ КАК МЕТОД И ФОРМА ОВЛАДЕНИЯ ЦИ В ТВОРЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОСМИЧЕСКОГО И ЗЕМНОГО ДЛЯ ТРАНСМУТАЦИИ ШЭНЬ

Это то, что я услышал от моего Учителя. Господин Чэн говорил, что Дэ, как реализация Космического Ци, — это Цин (светлое, чистое, прозрачное), а его действие — Цзин (тончайшее). *"Цзин" — это то, что имеем в виду под Пустотой.* Дэ, как реализация Земного, — это инертное, косное — Нин, а действие его — это Лин. "Лин" — это то, что грубо материально. Оба они реализуются совместно. Творчество является тем направлением деятельности, в котором трансмутируется Шэнь. Ученик в своем творчестве должен стремиться к духовному перерождению. При этом необходимо сообразовываться с космическими ритмами и географическими аспектами. Поскольку Ци зависит и от времен года, надо

суметь использовать это в своих упражнениях. К космическим циклам относится год, содержащий Ци, иньское и янское. Четыре времени года из восьми подразделов, каждый из которых распадается на три состояния — 24 вида Ци, в итоге 72 состояния. Упражняясь в янский день, исходим из вращения влево, а в иньский день начнем с позиции правого поворачивания. В общих чертах — на каждый день свое изменение направления. Более подробно: перемена происходит каждый двойной час (в сутках 6 янских и 6 иньских двойных часов). Это является космическим ритмом времени. Географическим аспектом будет являться характеристика места, наиболее благоприятствующего занятиям; например, горы и роскошно цветущий лес. Либо это может быть суровый даосский монастырь, или чистый участок в доме. Это является принципиальным для освоения системы. Надо умело пользоваться целительным духом небесного и земного (Лин Ци); воспринимая установленные ритмы Солнца и Луны, находить применение удивительным свойствам 5-ти Первоэлементов (У-син). В чувствовании этих ритмов (деструктивных и стимулирующих) обретается возможность союза со структурой Великой Пустоты. Это творчество, трансмутирующее Шэнь, является Махаяной (т.е. Высшим Путем) боевых искусств. В дальнейшем, по мере практической работы, Шэнь становится изумительно прозрачным Цин. Эссенция (семя)-Цзин укрепляется, внешний вид становится классическим (как дается в канонах), тело сияет дружелюбием и обретает легкость. Сердце его прозорливо, а техника цюань хороша до чудесного. Принцип этот глубок, как бездна, чистая глубина которой беспредельна. А Ци такого человека неисчерпаемо и, как Космос, не имеет предела. И когда это так, в цюань-шу не только Шэнь трансмутируется до тончайшего Цзин, но и внешняя форма приобретает совершенство. Когда не понимаем значения географических факторов, ориентируемся на состояние Ци по космическим циклам и можем использовать Ци и Ли в занятиях и упражнениях, проявляя безусловное постоянство, прилежность и искренность. К тому же необходимо стать человеком-процессом, т.е. быть в состоянии непрерывных изменений. Все эти изменения являются всего лишь проявлением действия Ци и Ли. Но если не понимаешь космические ритмы и географические влияния, тогда Сердце не сможет ассимилировать тонкие энергии Космического и Земного. Космическое и Земное будут во во многом разобщены.

Средний человек, устремляясь к Прекрасному, обретает Небесное и. Земное, Лин и Ци, и может использовать порождения ритмов Солнца и Луны. Это послужит достижению им высоких качеств. Цюань-шу — это Дао, и только Дао. Сердце содержит все множество принципов, а тело — все бесчисленное количество форм. Каждое биение Сердца объединяет и отождествляет со структурой Великой Пустоты. Этот Принцип циркуляцией охватывает Земное и Космическое, раскрываясь, беспредельно распространяется во всех 6-ти направлениях, достигает всего сущего. Нет недостижимых вещей. А в каждую паузу биений Сердца Ци может сойтись полностью в этот Центр. Безмолвие тиши пустого склепа. Безмолвие дает возможность объединения с Великой Пустотой в единую структуру. Можно сказать, что Мудрый — это просто человек, но только сотрудник Земли и Неба. И, как говорится, Мудрый, производя правильное Ци, воспринимает небесное и земное и свои врожденные способности приводит в соответствие с Дао и поэтому имеет его тело. И тело его, подобно Небу, девятислойно. Внутреннее и внешнее одинаковы и сияние пронизывает его структуру. Его Ци ничем не замутнено. Сердце единой мыслью искренне устремлено к Закону Космоса, а тело занято единой работой. Все охвачено одним устремлением к Служению космическому Дао. Именно таким образом Мудрый объединяется в одну структуру с Великой Пустотой. Тогда возможно не принуждать, но достигать, не желать, но обретать. Свобода Дао. Именно в состоянии сотрудничества с Высшим. Это принципиально и для цюань-шу. Таким же образом интегрируемся и становимся Единым. И поскольку принципы цюань-шу взаимосвязаны с мудростью Дао, то изучающему в своем продвижении не следует применять безрассудную физическую силу Ли.

МЕЧ УЧИТЕЛЯ СПРАВЕДЛИВ К ВРАГАМ И НЕ РАНИТ ДРУГА

ПОРЯДОК ФОРМ И СТОЕК КОМПЛЕКСА БА-ГУА ЦЮАНЬ

I. *У-цзи.* Стойка осознания Беспредельности. Рис. 1.
II. *Тай-цзи.* Форма постижения Великого Предела. Рис. 2.
III. *Лян-И.* Форма постижения Двойного Порядка, *Дань хуань чжан* — "Одиночное изменение ладони".
Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Молодой Дракон разворачивает тело". Рис. 3.
2. *Цинлун со вэй* — "Молодой Дракон подтягивает хвост". Рис. 4.
3. *Цинлун фань шоу* — "Молодой Дракон убирает голову". Рис. 5.
4. *Хэйху чу дун* — "Свирепый Тигр вырвался из пещеры". Рис. 6.
5. *Цинлун чжуань шэнь* — "Молодой Дракон разворачивает тело". Рис. 7.
IV. *Сы-сян.* Форма постижения Четырех Стихий, *Шуан хуань чжан* — "Двойное изменение ладони".
Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Молодой Дракон разворачивает тело". Рис. 8.
2. *Цинлун со вэй* — "Молодой Дракон подтягивает хвост". Рис. 9.
3. *Цинлун фань шоу* — "Молодой Дракон убирает голову". Рис. 10.
4. *Хэйху чу дун* — "Свирепый Тигр вырвался из пещеры" (правая форма). Рис. 11.
5. *Яоцзы цзуань тянь* — "Ястреб ввинчивается в небо". Рис. 12.
6. *Байшэ фу цао* — "Белая змея прячется в траве". Рис. 13.
7. *Хэйху чу дун* — "Свирепый тигр вырвался из пещеры". Рис. 14.
8. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 15.
V. Цянь-гуа. Форма постижения триграммы "Небо", *Шисин* — форма "Лев", *Шицза чжан* — "Львиная лапа".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 16.
2. *Цинлун со вэй* — "Дракон убирает хвост". Рис. 17.
3. *Цинлун фань шоу* — "Дракон прячет голову". Рис. 18.
4. *Хэйху чу дун* — "Тигр вырвался из пещеры". Рис. 19.
5. *Шицзы чжан цзуй* — "Лев разевает пасть". Рис. 20.
6. *Шицзы чжан цзуй* — "Лев разевает пасть". Рис. 21.

VI. *Кунь-гуа.* Форма постижения триграммы "Земля", *Линь-син* — форма "Единорог", *Фань шэнь чжан* — "Тело, вращаясь, притягивает к себе ладонь".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 22.
2. *Цилинь хуй шоу* — "Единорог поворачивает голову". Рис. 23.
3. *Цилинь чжуань шэнь* — "Разворот Единорога". Рис. 24.
4. *Дапэн чжань чи* — "Большой Гриф расправляет крылья". Рис. 25.
5. *Цилинь ту шу* — "Единорог изрыгает пламя". Рис. 26.
6. *Цилинь ту шу (Ю ши)* — "Единорог изрыгает пламя" (правая форма). Рис. 27.

VII. *Кань-гуа.* Форма постижения триграммы "Вода", *Шэ-син* — форма "Змея", *Шунь ши чжан* — "Покорная (податливая) ладонь".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 28.
2. *Байшэ ту синь* — "Белая Змея показывает жало". Рис. 29.
3. *Байшэ чань шэнь* — "Белая Змея скрутилась узлом". Рис. 30.
4. *Байшэ фу цао* — "Змея распласталась в траве". Рис. 31.
5. *Хэйху чу дун* — "Тигр вырвался из пещеры". Рис. 32.
6. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 33.

VIII. *Ли-гуа.* Форма постижения триграммы "Огонь", *Во чжан* — "Лежачая ладонь", форма "Ястреб".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 34.
2. *Цинлун со вэй* — "Дракон подтягивает хвост". Рис. 35.
3. *Цинлун фань шоу* — "Дракон убирает голову". Рис. 36.
4. *Даман фань шэнь* — "Удав кувыркается". Рис. 37.
5. *Цинлун фань шоу* — "Дракон убирает голову". Рис. 38.
6. *Хэйху чу дун* — "Тигр вырвался из пещеры". Рис. 39.
7. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 40.

IX. *Чжэнь-гуа.* Форма постижения триграммы "Гром", *Лун-син* — форма "Дракон", *Пин ту чжан* — "Горизонтальное поднесение ладони".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 41.
2. *Цинлун со вэй* — "Дракон подтягивает хвост". Рис. 42.
3. *Цинлун фань шоу* — "Дракон убирает голову". Рис. 43.
4. *Хэйху чу дун* — "Тигр вырвался из пещеры". Рис. 44.
5. *Цинлун фэйшэн* — "Взлетающий Дракон". Рис. 45.

X. *Гэнь-гуа.* Форма постижения триграммы "Гора", *Сюнь Син* — форма "Медведь", *Бэй шэнь чжан* — "Лапой за спину".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 46.
2. *Цинлун со вэ* — "Дракон подтягивает хвост". Рис. 47.
3. *Цинлун фань шоу* — "Дракон убирает голову". Рис. 48.
4. *Хэйсюн фань бэй* — "Черный Медведь пятится назад". Рис. 49.
5. *Хэйсюн тань чжан* — "Медведь нашаривает лапой". Рис. 50.
6. *Цинлун фань шоу* — "Дракон убирает голову". Рис. 51.
7. *Хэйху чу дун* — "Тигр вырвался из пещеры". Рис. 52.

8. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 53.

XI. *Сюнь-гуа.* Форма постижения триграммы "Ветер", *Фэн лунь чжан* — "Вращаемая ветром ладонь", форма "Феникс".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 54.

2. *Цинлун со вэй* — "Дракон убирает хвост". Рис. 55.

3. *Шицзы бао цю* — "Лев обнимает сферу". Рис. 56.

4. *Шицзы гунь цю* — "Лев выкатывает сферу". Рис. 57.

5. *Шицзы фань шэнь* — "Лев перевертывается". Рис. 58.

6. *Шицзы фу ди* — "Лев скрывается в засаде". Рис. 59.

7. *Шицзы бао чжу* — "Лев обхватывает жемчужину". Рис. 60.

XII. *Дуй-гуа.* Форма постижения триграммы "Озеро", форма "Обезьяна" — *Хоу-син, Бао чжан* — "Обнимающая ладонь".

Стойки: 1. *Цинлун чжуань шэнь* — "Разворот Дракона". Рис. 61.

2. *Цинлун со вэй* — "Дракон втягивает хвост". Рис. 62.

3. *Цинлун фань шоу* —"Дракон убирает голову". Рис. 63.

4. *Хэйху чу дун* — "Тигр вырвался из пещеры". Рис. 64.

5. *Байюань сянь го* — "Белая обезьяна подает фрукты". Рис. 65.

6. *Байхоу сянь го* — "Обезьяна подает фрукты". Рис. 66.

КЛАССИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ФОРМ СУНЬ ШИ БА-ГУА ЦЮАНЬ

Данный комплекс упражнений Ба-гуа цюань является попыткой точной реконструкции базовой формы, предложенной Сунь Лутаном. Классическая форма может послужить основой освоения кругового метода и философской

идеи китайского Канона Перемен. Стрелками показаны последующие движения рук и ног. Там, где стрелки переходят в многоточие, это показывает, что для цельности формы необходимо самостоятельно проработать эту часть, следуя описанию и своему разумению на данный момент своего развития. Надо помнить, что в конечном итоге должна получиться цельная вещь. Как и всякая классическая работа, она многослойна и требует многократного начинания "с нуля". Необходимо отметить, что в этой форме нет движений, не имеющих боевого значения. Самая большая трудность, по-видимому, будет в умении осознать то, каким образом это применимо в бою. Определенную сложность представит овладение системой как одной из высших форм *Цигуна* — метода самосовершенствования через овладение внутренней энергией своего организма. Надо принять как аксиому, что прикладная часть этого метода не существует без *Цигуна*. Можно назвать систему прикладным *Цигуном*, но делающим основным Принципом духовное самосовершенствование.


1
無極圖
2
太極圖
3
青龍轉身
4
青龍縮尾
5
青龍返首
6
黑虎出洞
7,8
青龍轉身
9
青龍縮尾
10
青龍返首



11 黑虎出洞 12 鷂子鑽天 13 白蛇伏草

14 黑虎出洞 15, 16 青龍轉身 17 青龍縮尾

18 青龍返首 19 黑虎出洞 20 獅子張嘴


21
獅子張嘴
22
青龍轉身
23
麒麟回首
24
麒麟轉身
25
大鵬展翅
26
麒麟吐書
27
麒麟吐書
右式
28
青龍轉身
29
白蛇吐信


30
白蛇纏身
31
白蛇伏草
32
黑虎出洞
33,
34
青龍轉身
35
青龍擺尾
36
青龍返首
37
大蟒翻身
38
青龍返首
39
黑虎出洞



40
青龍轉身
右式
41
青龍轉身
42
青龍縮尾
43
青龍返首
44
黑虎出洞
45
青龍飛昇
46
青龍轉身
47
青龍縮尾
48
青龍返首



49'
黑虎出洞
49"
黑熊返背
50
黑熊探掌
51
青龍返首
52
黑虎出洞
53
青龍轉身
右式
54
青龍轉身
55
青龍縮尾
56
獅子伏地


57
58
59
獅子滚球 獅子翻身 獅子伏地
60
61
62
獅子抱珠 青龍轉身 青龍縮尾
63
64
65
66
青龍返首 黑虎出洞 白猿献菓 白猴献菓

ПРИЛОЖЕНИЕ I

МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ОРГАНА И СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ЕМУ МЕРИДИАНА В СУТОЧНОМ ДВИЖЕНИИ ПЛАНЕТЫ

Символ часа (сдвоенного)	Время в часах	Орган и соответствующий ему меридиан	Элемент (стихия)	
Тигр	3 — 5	Лёгкие	Металл	金
Заяц (Кот)	5 — 7	Толстый кишечник	Металл	
Дракон	7 — 9	Желудок	Земля	土
Змея	9 — 11	Селезенка, поджелудочная железа	Земля	
Лошадь	11 — 13	Сердце	Огонь	火
Баран	13 — 15	Тонкий кишечник	Огонь	
Обезьяна	15 — 17	Мочевой пузырь	Вода	水
Петух	17 — 19	Почки	Вода	
Собака	19 — 21	Перикард	Огонь	火
Кабан	21 — 23	Тройной обогреватель	Вода	水
Крыса (мышь)	23 — 1	Желчный пузырь	Дерево	木
Бык (Вол)	1 — 3	Печень	Дерево	

ПРИЛОЖЕНИЕ II

АНАЛОГИИ БА-ГУА ЦЮАНЬ

Беспредельное	У-Цзи	無極	Живот
Великий Предел	Тай-Цзи	太極	Пупок
Два Начала	Лян-И	兩儀	Почки
Четыре Первостихии	Сы-Сян	四象	Четыре конечности

Символ, выраженный триграммой гуа	Аналогии, относящиеся к телу		Аналогии, относящиеся к внешнему	
	в общем значении	в цюань	в общем значении	в цюань
乾 ☰ Небо Цянь	Голова	Голова	Лошадь	Лев Ши 獅
坤 ☷ Земля Кунь	Живот	Живот	Вол	Единорог Цилинь 麟
巽 ☳ Гром Чжэнь	Ступни	Живот слева	Дракон	Дракон Лун 龍
震 ☴ Ветер Сюнь	Бёдра	От Вэй-люй* вверх до 7-го позвонка	Петух	Феникс Фэн 鳳
坎 ☵ Вода Кань	Уши	Почки	Кабан	Змея Шэ 蛇
離 ☲ Огонь Ли	Глаза	Сердце	Павлин	Ястреб Яо 鷂
艮 ☶ Гора Гэнь	Руки	Позвоночник выше 7-го позвонка	Собака	Медведь Сюн 熊
兌 ☱ Море Дуй	Рот	Живот справа	Овца	Обезьяна Хоу 猴

---

*Вэй-люй — основание позвоночника, копчик.

ПРИЛОЖЕНИЕ III

СХЕМА ЦИКЛИЧЕСКОГО РАЗВЕРТЫВАНИЯ МИРА В АРХАИЧЕСКОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ КИТАЙЦЕВ

1. У-цзи. Беспредельное

Круг Вечности, Первозданный Хаос в период великого Растворения Космоса — Пралайи.



Образование Точки — центра Вселенной, который "здесь и везде", так называемой Лайя точки — точки растворения в Абсолюте. Точка как "окно" в Абсолютное, Нерождённое, в Нирванну, Великую Пустоту.

2. Тай-цзи. Великий предел.

Разделение Мира на прошлое и будущее, на пространство и время. Изначальная цифра 10. Вертикальная линия — Янское качество на Водах Вечности (Огненный Змий над чашей Вод).



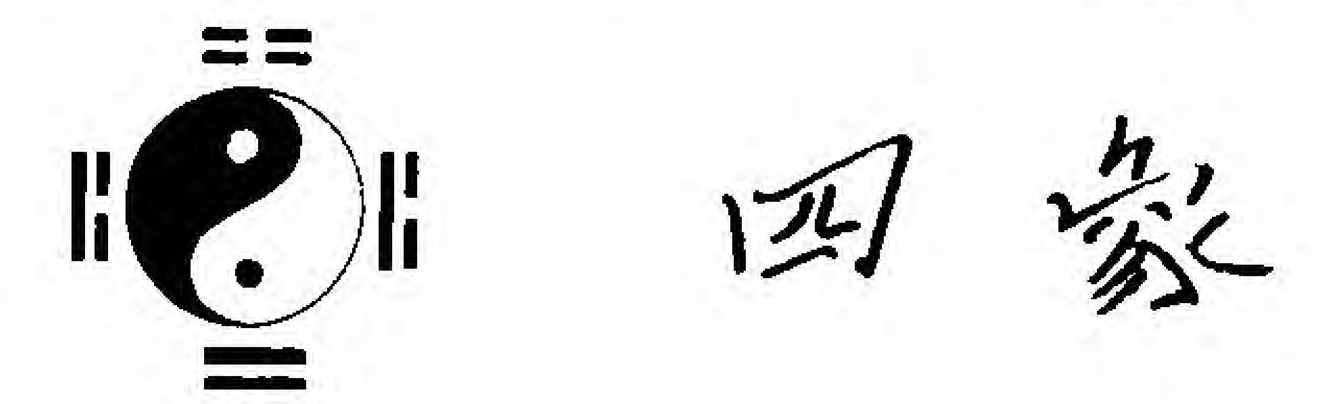
3. Лян-и. Два начала (двойная церемония)

Дифференциация Мира на Инь и Ян. Зарождение вращения по часовой и против часовой стрелки.



4. Сы-сян. Четыре феномена (четыре стихии)

Развёртывание Монады. В каждом Инь содержится Ян, а в каждом Ян — Инь. Ассимиляция — диссимиляция. Образование пространственно-временнóго креста-свастики из двух турбулентов; уходящий в точку Инь-турбулент и уходящий вовне Ян-турбулент.



5. Ба-гуа. Восемь триграмм (восемь качеств) 八卦

Умножение качеств за счет комбинации возможностей.

6. Люшисы-гуа. Шестьдесят четыре гексаграммы 六四

Зарождение множества вещей.

7. Всё разнообразие бесчисленных форм

УКАЗАТЕЛЬ ИМЕН

Хань Цзинькуан 韓金鏞

Хао Эньгуан 郝恩光

Хуан Бонянь 黃柏年

Цзы Ян 紫陽

Ци Шуй 蘄水

Чжан Чжанькуй 張占魁

Чжао Юньлун 趙雲龍

Чжуань Цзы 莊子

Чэн Тинхуа 程廷華

Шан Юньсян 尚雲祥

Ши Лю 史六

Яо, Шунь, Юй, Тан, Вэнь, У (легендарные правители древнего Китая)

堯，舜，禹，湯，文，武

ОГЛАВЛЕНИЕ

Научное издание

Абаев Николай Вячеславович
Горбунов Игорь Викторович

СУНЬ ЛУТАН

о философско-психологических основах "внутренних" школ у-шу

Редактор издательства **И.Г. Зыкова.**

Художественный редактор **В.И. Шумаков.**

Художник **В.И. Шумаков.**

Технический редактор **Л.П. Минеева.**

Корректоры **Л.А. Щербакова, С.М. Погудина.**

Оператор электронной верстки **О.П. Хмелева.**

Оператор набора **В.И. Шапошникова.**

ИБ № 42600

Сдано в набор 19.07.91. Подписано к печати 20.04.92. Формат 84x108 $^1/_{32}$. Бумага типографская №?. . Гарнитура таймс. Офсетная печать. Усл. печ. л. 8,8 + вкл. Усл. кр.-отт. 9,8. Уч.-изд. л.9,6. Тираж 12 000 экз. Заказ № 918 С097.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство "Наука". Сибирское отделение. 630099 Новосибирск, ул. Советская 18.

Оригинал-макет изготовлен на настольной издательской системе.

4-я типография издательства "Наука". 630077 Новосибирск, ул. Станиславского 25.

ПРИЛОЖЕНИЕ IV

ИСТОКИ УЧЕНИЯ ГОСПОДИНА СУНЬ ЛУТАНА (СУНЬ ФУЦЮАНЯ)

八卦拳
Ба-гуа цюань

Дун Хайчуань
(1790—1880)
董海川
↓
Чэн Тинхуа
程廷华
→ Сунь Лутан

形意拳
Син-и цюань

Цзи Бяокэ (Лун Фэн)
姬標可(隆鳳)
↓
Цао Цзи-у
曹継武
↓
Ли Лонэн (Нэн Жань)
李洛能(能然)
↓
Го Юньшэн
郭雲深
↓
Ли Куйкань
李魁云
→ Сунь Лутан

Инициация духовного Принципа

Шан Юньсян
尚雲祥
→ Сунь Лутан

Чжан Чжанькуй
張占魁
→ Сунь Лутан

太極拳
Тай-цзи цюань

Ван Цзунюэ (Цянь Лунюань)
(1736—1795)
王宗岳(乾隆元)
↓
Чэнь Цзягоу (Чэнь Вантин)
(провинция Хэнань)
陳家沟(陳王庭)
↓
Чэнь Юбэнь (Дао Шэнь)
陳有本(道生)
↓
У Юйсян (1812—1880)
武禹襄
↓
Ли Ишэ (1832—1920)
李亦畬
↓
Хао Вэйчжэнь (Хао Хэ)
(1847—1920)
郝為真(郝和)
→ Сунь Лутан

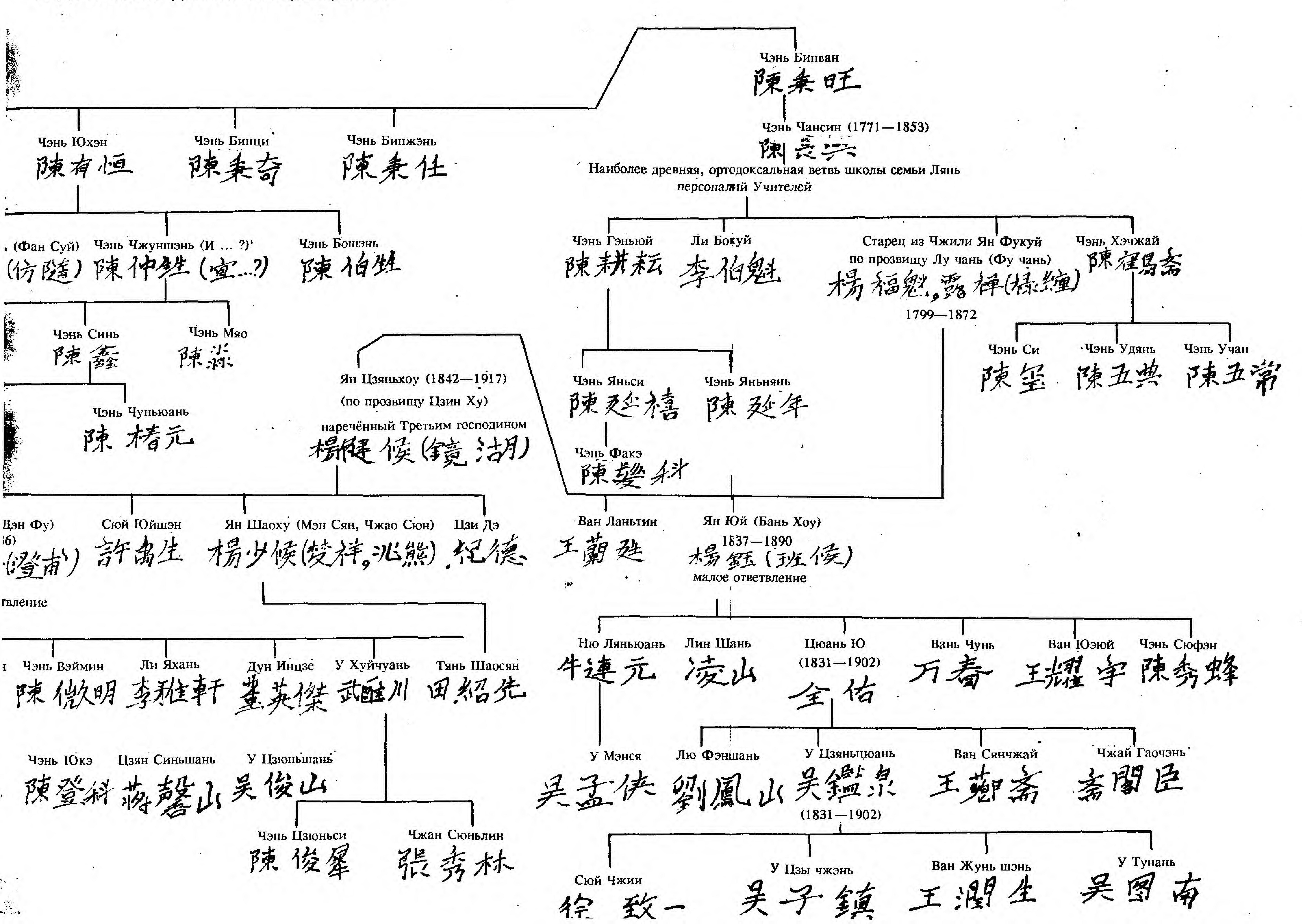
Сунь Лутан (Сунь Фуцюань)
(1861-1932)
孫禄堂(孫福全
↓


Ныне живущие ученики Сяньшэна



ПРИЛОЖЕНИЕ V

РОДОСЛОВНОЕ ДЕРЕВО ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ




РОДОСЛОВНОЕ ДЕРЕВО ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ
Ван Цзунюэ (Цянь Лунюань) (1736—1795)
王宗岳（乾隆元）
Чэнь Цзягоу, Чэнь Вантин пров. Хэнань
陳家溝，陳王庭
Чэнь Юбэнь (Дао Шэнь) семейная школа Чэнь
陳有本（道生）
головная, большая ветвь
Чэнь Цзишэнь
Чэнь Цинпин
陳清平
Чэнь Саньдэ
陳三德
Чэнь Тиндун
Чэнь Фэнчжан
Второе синьсянское, малое ответвление
Чжан Гаошань
У Юйсян (1812—1920)
武禹襄
Чжан Кай
Хэ Чжаоюань
和兆元
Ли Цзиньнянь
Ли Ишэ (1832—1892)
李亦畬
Хао Вэйчжэнь (Хао Хэ) (1847—1920)
Хао Юэжу (1877—1935)
Ма Тунвэнь
Ли Сяньюань
Сунь Лутан (1861—1932)
孫祿堂
Юй Чжэнь
ныне живущее поколение
малая ветвь
Сунь Тунчжоу
Чжэн Хуайсянь
Сунь Цзяньюань
Чэнь Юхэн
陳有恒
Чэнь Бинци
Чэнь Бинжэнь
Чэнь Цзишэнь (Фан Суй)
Чэнь Чжуншэнь (И ... ?)
陳仲甡
Чэнь Бошэнь
陳伯甡
Чэнь Яо
Чэнь Синь
陳鑫
Чэнь Мяо
Чэнь Цзымин
陳子明
Чэнь Чуньюань
陳椿元
Ян Цзяньхоу (1842—1917)
(по прозвищу Цзин Ху)
наречённый Третьим господином
Ян Чжаоцин (Дэн Фу) (1833—1936)
Сюй Юйшэн
許禹生
Ян Шаоху (Мэн Сян, Чжао Сюн)
Цзи Дэ
большое ответвление
Чжэн Маньцин
Чэнь Вэймин
Ли Яхань
李雅軒
Дун Инцзе
董英傑
У Хуйчуань
Тянь Шаосян
田紹先
Сун Шумин
Чэнь Юкэ
陳登科
Цзян Синьшань
У Цзюньшань
吳俊山
Чэнь Цзюньси
Чжан Сюньлин
張秀林
Наиболее др
Чэнь Гэньюй
陳耕耘
Чэнь Яньси
Чэнь Факэ
Ван Ланьтин
Ню Ляньюань
牛連元
У Мэнся
吳孟侠
Сюй Чжии

ПРИЛОЖЕНИЕ VI

РОДОСЛОВНОЕ ДЕРЕВО БА-ГУА ЧЖАН



РОДОСЛОВНОЕ ДЕРЕВО СИН-И ЦЮАНЬ

